بريانا ويست

الجبل هو أنت

تحويل التخريب الذاتي إلى سيطرة على الذات

ترجمة: منير صالح

دار الخيال



الجبان هو أنت – بريانا صكست



- «إن كتاب /بريانا/ تعبير جميل عن الشفاء، قَرَأْتُها حول التخريب الذاتي، والذكاء العاطفي، والتحوُّل العميق لا تُقدَّر بثمن، وهي تُدرك أن التغيير يبدأ من الذات، وكتابها عطاء يُغني المجموعة».

- د. «نيكول ليبيرا»، عالم النفس الشمولي.

- «إنني من الذين يؤمنون، أنه في تحقيق أعمق إمكانياتنا، فإن أكبر المكافآت يأتي أقلّها من النتائج، وأكثرها مما يجب أن نُصبح من أجل تحقيق ما نعرف أننا قادرون على تحقيقه فعلاً. ففي هذا الكتاب الجميل المُدوَّن الذي يفتح العين، تُلهمنا «بريانا ويست» بكيفية تسلُّق جبالنا الخاصّة برؤى قوية للمساعدة في إعدادنا للصعود قُدُمًا إلى الأمام؛ إذ إنه كتاب يجب قراءته من قِبَل أولئك المستعدّين للقيام بالعمل الداخلي المطلوب لأجل حياة مليئة بالإنجاز، والروعة، والمتعة!».

- «سايمون ألكسندر أونج»، مدرّب الحياة الدولي واستراتيجي الأعمال.

- «الجبل هو أنت» نداء إيقاظ يُلهم الأمل

في زمن الشدّة، وأنت مدعوٌّ إلى أن تُتلِف قواعد ما كنت قد تعلّمته عن نفسك، وتوقظ بطلك الداخلي وتختار بوعي رواية جديدة، وفي النهاية تخلق حياة ترغبها وتستحقُّها بعمق؛ إذ إن «بريانا» وفّرت الكيمياء اللازمة لأدوات براغماتية وتحوُّلات روحية عميقة لبناء الشجاعة والوضوح اللازمين لتسلُّق جبلك الشخصي - ولكي تتذكّر بشكل أساسي، مَن أنت الذي أتيت إلى هنا ومَن ستكون، فهذا الكتاب هو المرشد البحثي الأساسي لأولئك الشجعان كفاية لمواجهة ذاتهم الحقيقية واستعادة مقدرتهم».

- «جينا بليك»، المدربة العالمية.

- «إن /بريانا ويست/ واحدة من كُتّابي المفضَّلين، فهي تجمع بين الحكمة المُغيِّرة للحياة وبين البلاغة الفريدة التي تُلهم القرّاء لاستعادة مقدرتهم وتغيير حياتهم للأفضل؛ إذ إن /الجبل هو أنت/ مُلتزم بمساعدة الكثير من الناس».

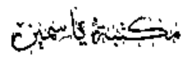
- «يونغ بويبلو»، المؤلف للكتاب الأكثر مبيعًا «إلى الداخل» (Inward).

- «إنه إلهام. لقد صدمتني الكلمات المكتوبة بعُمق في داخلي؛ إذ كانت هناك عدّة لحظات اضطررت فيها للتوقف عن القراءة لأن عيني امتلأت بالدموع بسبب الإدراك والتأكيد الذي تسبَّبت به».

- «داون زولويتا»، مُمثلة سينمائية وتلفزيونية، ومضيفة وعارضة أزياء.

- «إن تحفة /بريانا ويست/ هي خارطة الطريق المثالية لفهم سبب تخريبنا لأنفسنا، ومتى نقوم بذلك، وكيف نتوقَّف عنه - لأجل الخير لنا».

- د. «ستيفن أيزنبرغ»، خبير الرفاهية والتواصل، طبيب باطني وطبيب أورام مشهور.



t.me/yasmeenbook

تقديم

الحياة، فيما يُشبه الطبيعة كثيرًا، غالبًا ما تعمل لمصلحتنا، حتى عندما يبدو أننا نواجه فقط المِحَن، وعدم الراحة، والتغيير.

فكما أن حرائق الغابات ضرورية في علوم البيئة - إذ تُتيح لبذور جديدة تحتاج للحرارة لتنبت وتُعيد بناء مجموعة من الأشجار - تمرُّ عقولنا أيضًا بفصول دورية مِنَ التفكُّك الإيجابي، أو التطهير الذي من خلاله نُطلق ونُجدِّد مفهومنا الذاتي، ونحن نعرف أن الطبيعة هي الأكثر خصوبة وتوسُّعًا في نطاقها، حيث تتآلف المناخات، نحن أيضًا نتحوَّل عندما نصل إلى حالاتنا القصوى، التي هي النقاط التي نضطرُّ عندها للخروج من مناطق راحتنا وإعادة التموضع(1)؛ إذ عندما لا نعود على الاعتماد على آليات التأقلم لدينا لمساعدتنا على صرف انتباهنا عن المشاكل في حياتنا، فيمكن أن نشعر كما لو أننا قد وصلنا إلى الحضيض. والحقيقة أن هذا النوع من اليقظة يحدث عندما نتصالح أخيرًا مع المشكلات التي كانت موجودة في حياتنا لفترة طويلة. فغالبًا

ما يكون الانهيار مُجرَّد نقطة تحوُّل تسبق الاختراق، فيما يُشبه انفجار نجم قبل أن يُصبح مُستعرًا هائل الضوء.

فمثلما يتشكَّل الجبل عندما يتم إجبار قسمين من الأرض على مواجهة بعضهما الآخر، فإن جَبَلك سينشأ بفعل التعايش، ولكن أيضًا بفعل الاحتياجات المتضاربة، ويتطلَّب منك جبلك التوفيق بين جزأين منك: الوعي واللاوعي، الجزء الذي يُدرك ما تُريد، والجزء الذي لا يعرف لماذا ما تزال تستمرُّ في كبح جماح نفسك.

لقد استُخدِمت الجبال، تاريخيًا، كاستعارات لليقظة الروحية، ورحلات النموِّ الشخصي، وبالطبع، التحدّيات التي تبدو لا يمكن تخطّيها، والتي يبدو من المستحيل تجاوُزها عندما نكون واقفين في الأسفل. فكثيرًا مثلها مثل الطبيعة، تُقدّم لنا الجبال حكمة متأصّلة حول ما يتطلَّبه الأمر للنهوض والوصول إلى أقصى إمكاناتنا.

إن الهدف من ان تكون إنسانًا هو ان تنمو، فنرى هذا ينعكس علينا في كل جزء من الحياة. والأنواع تتكاثر، والحمض النووي

يتطوَّر لإلغاء شلالات محدَّدة وتطوير أخرى، وحوافُّ الكون تتوسّع باتجاه الخارج إلى الأبد، وبالمثل، فإن مقدرتنا على الشعور بعمق وجمال الحياة تُمكّننا من التوسّع إلى الداخل إلى الأبد إذا كنا على استعداد للتعامل مع مشاكلنا ورؤيتها كمُحفّزات لنا.

وتحتاج الغابات إلى النار للقيام بذلك، والبراكين بحاجة إلى الانفجارات، والنجوم بحاجة إلى الانهيار، والجنس البشري يحتاج إلى مواجهة لا خيار له فيها سوى التغيير قبل أن يفعل أي أمر آخر حقًا.

أن يكون أمامك جبل لا يعني أنك مُهشَّم بطريقة مِنَ الطُرُق؛ إذ إن كلَّ شيء في الطبيعة غير كامل، وبسبب عدم الكمال هذا، فإن النموَّ مُمكن، فإذا كان كلُّ شيء موجودًا في اتّساق، فإن الجاذبية التي خلقت النجوم والكواكب وكلَّ شيء من ذاك الذي نعرفه لن يكون موجودًا، وبدون إخفاقات، وعيوب، وفجوات، لا شيء يمكن أن ينمو ولا شيء يمكن أن يتحقَّق(٢)؛ إذ إن حقيقة أنك غير كامل ليست علامة على أنك قد فشلت؛ إنها علامة على أنك إنسان،

والأهمُّ من ذلك، إنها علامة على أنه لا يزال لديك المزيد مِنَ الإمكانات بداخلك.

ربّما تعرف ما هو جبلك، فربما يكون الإدمان، أو الوزن الزائد، أو العلاقات، أو الوظائف، أو الدوافع، أو المال. وربّما لا يكون أيًا من ذلك، فقد يكون شعورًا غامضًا بالقلق، أو تدنّي احترام الذات، أو الخوف، أو السخط العام الذي يبدو أنه يطغى على كلّ أمر آخر؛ إذ غالبًا ما يكون الجبل أقلّ تحدّيًا أمامنا مما هو مشكلة بداخلنا، وأساس غير مستقرّ قد لا يبدو بيّنًا على السطح، مع ذلك، قد يُغيّر تقريبًا كلَّ جزء من حياتنا.

فعادة عندما يكون لدينا مشكلة ظرفية، فإننا نواجه حقيقة الحياة، وعندما تكون لدينا مشكلة مُزمنة، فإننا نواجه حقيقة أنفسنا؛ إذ غالبًا ما نعتقد أن مواجهة الجبل تعني مواجهة شدائد الحياة، لكن الحقيقة هي أنه غالبًا وربّما دائمًا ما يكون السبب هو السنوات التي أمضيناها نُجمّع الصدمات البسيطة جدًا، والتكيُّفات، وآليات التأقلم، التي تضاعفت جميعها بمرور الزمن.

إنَّ جبلك هو العقبة التي بينك وبين الحياة

التي تريد أن تعيشها، ومواجهته هي أيضًا السبيل الوحيد لنيل حرِّيتك وصيرورتك. أنت هنا لأن مُنبهًا أظهرك لجرحك، وجرحك سيُظهِّرك إلى مسارك، ومسارك سيُظهرك إلى قدرك.

وعندما تصل إلى نقطة الانهيار هذه - أسفل الجبل، وحرارة النار، والليلة التي أيقظتك أخيرًا - فإنك تكون في نعيم الانهيار، وإذا كنت على استعداد للقيام بالعمل المطلوب، فستجد أن ذلك هو طريق الدخول إلى الاختراق الذي قضيت حياتك بأكملها في انتظاره.

فلم تعُد ذاتك القديمة قادرةً على المحافظة على الحياة التي تُحاول أن تعيشها؛ فقد حان الوقت للتجدُّد والنُهوض.

يجب أن تُطلق نفسك القديمة في كفّي رؤياك، وأن تكون مستعدًّا للتفكير بطريقة لم تحاول حتى أن تجرِّبها سابقًا أبدًا؛ إذ يجب أن تحزن على فقدان نفسك الأصغر سنًا، وعلى الشخص الذي أوصلك إلى هذا البُعد، ولكنّه لم يعد قادرًا على المضيّ بك قُدُمًا.

التي تريد أن تعيشها، ومواجهته هي أيضًا السبيل الوحيد لنيل حرّيتك وصيرورتك. أنت هنا لأن مُنبهًا أظهرك لجرحك، وجرحك سيُظهّرك إلى مسارك، ومسارك سيُظهرك إلى قدرك.

وعندما تصل إلى نقطة الانهيار هذه - أسفل الجبل، وحرارة النار، والليلة التي أيقظتك أخيرًا - فإنك تكون في نعيم الانهيار، وإذا كنت على استعداد للقيام بالعمل المطلوب، فستجد أن ذلك هو طريق الدخول إلى الاختراق الذي قضيت حياتك بأكملها في انتظاره.

فلم تعُد ذاتك القديمة قادرةً على المحافظة على الحياة التي تُحاول أن تعيشها؛ فقد حان الوقت للتجدُّد والنُهوض.

يجب أن تُطلق نفسك القديمة في كفّي رؤياك، وأن تكون مستعدًّا للتفكير بطريقة لم تحاول حتى أن تجرّبها سابقًا أبدًا؛ إذ يجب أن تحزن على فقدان نفسك الأصغر سنًا، وعلى الشخص الذي أوصلك إلى هذا البُعد، ولكنّه لم يعد قادرًا على المضيّ بك قُدُمًا.

يجب أن تتخيّل وتصبح واحدًا مع حياتك المستقبلية، وأن تكون بطل حياتك الذي سيقودك بدءًا من هنا. فالمهمة التي أمامك صامتة، وبسيطة، وضخمة؛ إذ إنه عمل فذٌّ لم تصل أبدًا إلى حدِّ محاولة القيام به، ويجب أن تتعلم الآن خفّة الحركة، والمرونة، وفهم الذات. فيجب أن تتغيّر كُلّية، وأن لا تكون كما كنت مرّة أخرى.

إن الجبل الذي يقف أمامك هو نداء حياتك، والغرض من وجودك هنا، ومسارك أصبح واضحًا أخيرًا. وسيكون هذا الجبل خلفك، في يوم من الأيام، لكن مَنْ ستكون في سياق تجاوزه، سيبقى معك دائمًا.

ففي النهاية، ليس الجبل هو ما يجب أن تتغلّب عليه، بل نفسك أنت.

الفصل الأول

الجبلُ هو أنت

لا يوجد شيء في الحياة يُعيقك أكثر من نفسك.

إذا كانت هناك فجوة مستمرّة بين أين أنت وأين تريد أن تكون - وجهودك لإغلاقها تُقابَل باستمرار مع مقاومتك، وألمك، وقلق راحتك - فإن التخريب الذاتي يكون دائمًا في العمل.

يبدو التخريب الذاتي، ظاهريًا، ماسوشيًا؛ إذ يبدو أنه نتاج كراهية الذات، أو تدنّي الثقة بالنفس، أو الافتقار إلى قوّة الإرادة. إن تخريب الذات، في الحقيقة، هو بكلّ بساطة، وجود حاجة غير واعية تتمُّ تلبيتها من خلال سلوك التخريب الذاتي، وللتغلُّب على هذا، علينا أن نمرَّ بعملية كشف نفسيّ عميق.

فيجب علينا تحديد الحدث الصادم بدقّة، وإطلاق العواطف غير المُعالَجَة، وإيجاد طُرق أكثر صحّة لتلبية احتياجاتنا، وإعادة تشكيل صورتنا الذاتية، وتطوير مبادئ من

قبيل الذكاء العاطفي، والمرونة.

إنها ليست مهمّة صغيرة، وهي مع ذلك، العمل الذي يجب علينا جميعًا القيام به من وقت لآخر.

التخريب الذاتي ليس واضحًا دائمًا في البدء

سقط «كارل يونغ» (Carl Jung) على الأرض في المدرسة، عندما كان طفلاً، وضرب رأسه. ففكر في نفسه، عندما أصيب: «نعم، ربما لن أضطرّ للعودة إلى المدرسة الآن»(3).

وعلى الرغم من أنه معروف اليوم بأعماله الجسمانية المُلهِمة، إلا إنه لم يحبّ المدرسة في الواقع، أو يتأقلم جيدًا مع أقرانه. وبدأ «يونغ»، بعد فترة قصيرة من حادثته، يعاني من نوبات إغماء متقطّعة لا يمكن السيطرة عليها. فقد طوّر في اللاوعي ما يمكن أن يُسمّيه «عُصابًا»، وأدرك في النهاية أن كلّ العُصاب هو «بديل» (بدائل) لمُعاناة منطقية.

ففي حالة «يونغ»، فقد أقام ترابطًا بين

الإغماء وترك المدرسة؛ إذ إنه توصَّل إلى تصديق أن نوبات الإغماء كانت مظهرًا من مظاهر رغبته اللاواعية في الخروج من الصف، فقد كان يشعر بعدم الراحة وعدم السعادة. وبالمثل، بالنسبة للعديد من الناس، فإن مخاوفهم وحواجزهم غالبًا ما تكون مُجرَّد أعراض لمُشكلات أعمق لا يملكون طريقة أفضل للتعامل معها.

التخريب الذاتي هو آليات تأقلم

إن التخريب الذاتي هو ما يحدث عندما نرفض بوعي تلبية أعمق احتياجاتنا، غالبًا لأننا لا نعتقد بأننا قادرون على التعامل معها.

ونقوم بتخريب علاقاتنا، في بعض الأحيان، لأن ما نريده حقًا هو أن نجد أنفسنا، بالرغم من أننا نخشى أن نكون وحيدين. كما نقوم بتخريب نجاحنا المهني، في أحيان أخرى، لأن ما نريده حقًا هو إبداع الفن، حتى لو جعلَنا ذلك نبدو أقلَّ طموحًا وفقًا لمعايير المجتمع. ونقوم بتخريب رحلتنا العلاجية، في بعض الأحيان، عن طريق التحليل النفسي لمشاعرنا، لأن القيام بذلك يضمن لنا تجنُّب

تجربتها على أرض الواقع. ونقوم أيضًا بتخريب حديثنا لذاتنا، في بعض الأحيان، لأنه إذا كنا نؤمن بأنفسنا، فسوف نشعر بالحرّية في العودة إلى العالم والمُجازفة، وهذا من شأنه أن يجعلنا غير مُحصّنين.

إن التخريب الذاتي، في نهاية الأمر، غالبًا ما يكون آلية تأقلُم سيّئة، فهي أسلوب نمنح أنفسنا بواسطته ما نحتاج إليه دون أن نقوم فعلاً بتحديد ما هي تلك الحاجة. ولكن، مثل أي آلية تأقلم، إنها مُجرَّد ذلك - طريقة للتغلُّب على المصاعب؛ إذ إنها ليست جوابًا، وليست حلاً، ولا تحُلُّ المشكلة أبدًا. فنحن بكل بساطة نُخدّر رغباتنا، ونمنح أنفسنا القليل من الراحة المؤقّتة.

يأتي التخريب الذاتي من مخاوف غير عقلانية

إن أكثر سلوكياتنا تخريبًا، في بعض الأحيان، هي في الحقيقة نتيجة مخاوف مُعشعشة طويلاً فينا، وغير مدروسة بشأن العالم وبشأن أنفسنا.

ربما تكون فكرة أنك غير ذكي، أو غير جذّاب، أو مكروه. وربّما تكون فكرة فقدان

وظيفة، أو ركوب المصعد، أو الالتزام بعلاقة؛ إذ يمكن أن يكون الأمر أكثر تجريدًا، في حالات أخرى، مثل مفهوم ان احدهم» قادم للإمساك بك»، أو انتهاك حدودك، أو «القبض» عليك، أو أنك اتُهِمت خطًأ.

وتصبح هذه المعتقدات مُلحقة بك بمرور الزمن.

إن الخوف المُجرَّد على سبيل المثال، هو في الحقيقة تمثيلٌ للخوف الحقيقي؛ إذ سيكون مُخيفًا للغاية أن نتعمَّق في الخوف الحقيقي، فنقوم بإسقاط تلك المشاعر على مسائل أو ظروف يقُلُّ احتمال حدوثها. فإذا كان احتمال تحوُّل الموقف إلى حقيقة، منخفضًا للغاية، فإنه بالتالي يصبح أمرًا «آمنًا» لا يستحقُّ القلق بشأنه، لأننا لا شعوريًا، نعلم حقيقة أنه لن يحدث. فيكون لدينا، بذلك، وسيلة للتعبير عن مشاعرنا دون تعريض أنفسنا للخطر.

فإذا كنت، على سبيل المثال، شخصًا يخاف بشدة من أن تكون مسافرًا في سيارة، فلربّما يكون خوفك الحقيقي هو فقدان السيطرة، أو فكرة أن شخصًا ما أو شيئًا

آخر يتحكم بحياتك. بل ربما يكون الخوف نابعًا من فكرة «المُضيّ قُدُمًا»، والسيارة المتحرّكة هي بكلّ بساطة مُجرَّد تمثيل لذلك.

فإذا كنت مدركًا للمشكلة الحقيقية، يمكنك البدء بالعمل على حلّها، ربما عن طريق تحديد الطُّرُق التي تتخلّى بها عن طاقتك أو كونك سلبيًا للغاية، وإذا لم تكن، مع ذلك، مدركًا للمشكلة الحقيقية، فستستمرُّ في هدر وقتك محاولاً إقناع نفسك بأن لا تكون مستثارًا وقلقًا بينما أنت راكب في السيارة، وستجد فقط أن الأمر يصبح أكثر سوءًا. وإذا حاولت حلَّ المشكلة سطحيًا فقط، ستجد نفسك دائمًا أمام حائط؛ إذ إنك تحاول المراوغة بإسعافات أوّلية قبل أن يكون لديك استراتيجية لعلاج الجرح.

يأتي التخريب الذاتي من ارتباطات سلبية غير واعية

إن التخريب الذاتي أيضًا أحد المؤشّرات الأولى على أن حكايتك الداخلية أصبحت قديمة، ومحدودة، وغير صحيحة بكل بساطة.

وحياتك غير مُعرَّفة فقط من خلال ما تفكر به عنها، بل أيضًا من خلال ما تفكّر به عن نفسك. فمفهومك الذاتي عبارة عن فكرة قضيت حياتك كلّها في بنائها. وهذه الفكرة تم إنشاؤها من خلال المُدخِلات ومن خلال تأثير هؤلاء الذين من حولك: ما يعتقد به والداك،وما يفكّر به أقرانك، وما أصبح بديهيًا من خلال التجربة الشخصية، وما إلى ذلك؛ إذ إنه من الصعب موازنة صورتك الذاتية، لأن تأكيدات مُخّك تميل للعمل على تثبيت معتقداتك الموجودة مُسبقًا حول نفسك.

وعندما نقوم بتخريب الذات، فعادة ما يكون ذلك بسبب وجود ترابط سلبيّ بين تحقيق الهدف الذي نصبو إليه وبين كوننا من نوع ذلك الشخص الذي يمتلك هذا الأمر أو يقوم بفعله.

فإذا كانت قضيّتك أنك تريد أن تكون مستقرًّا ماليًا، ومع ذلك تستمرُّ في إفساد كلّ جهد تقوم به للوصول إلى هناك، فعليك العودة إلى مفهومك الأول حول المال، كيف كان والداك يتدبّران شؤونهما

المالية؟ والأهمُّ من ذلك، ماذا أخبراك عن الأشخاص الذين يملكون المال والأشخاص الذين لا يملكونه؟ إذ إن كثيرًا من الناس الذين يكافحون ماليًا سوف يبرِّرون مكانهم في الحياة بالتنكُّر للمال جملة وتفصيلاً. وسيقولون إن كل الأثرياء كريهون جدًا. فإذا كنت نشأت مع أشخاص أخبروك طوال حياتك أن الناس الذين لديهم المال هُم هكذا، خَمِّن ما الذي ستقاومه؟

وعادة ما يكون قلقك بشأن قضية أنك تخرِّب ذاتك انعكاسًا لمحدودية قناعتك.

ربما تربط كونك بصحّة جيدة مع كونك غير مُحصَّن، لأن لديك مَن كان يتمتَّع بصحّة ممتازة عندما مرِض فجأة. وربّما لا تكتب أعظم إبداعاتك لأنك لا تريد حقًا أن تكتب؛ فأنت فقط تريد أن يُنظر إليك على أنك «ناجح» لأن هذا يجلب لك المديح، وهو ما يعود إليه الناس عادة عندما يريدون القبول ولم يحصلوا عليه. وربّما تستمرُّ في تناول الأطعمة الخطأ لأنها تهدّئك، لكنك لم تتوقّف لتسأل عمّا يجب عليها أن تهدّئك منه. فلربّما أيضًا لست متشائمًا حقًا لكنك

لا تعرف كيف تتواصل مع الناس في حياتك إلا من خلال الشكوى لهم.

إذًا من أجل التصالح مع هذا، عليك أن تبدأ في تحدّي هذه الأفكار المعشعشة فيك مسبقًا ثم تبنّي أفكار جديدة.

يجب عليك أن تكون قادرًا على إدراك أنه ليس كل شخص لديه مال هو فاسد، ليس بأيّ معنى من المعاني. والأكثر أهمّية من ذلك، أنه بالرغم من وجود اشخاص يستخدمون أموالهم بطُرق أنانية، فمن المهمّ أكثر أن الأشخاص الطيبين ذوي النوايا العظيمة لا يخشون السعي لتوظيف هذه الأداة الأساسية لخلق المزيد من الوقت، والفُرص، والعافية لأنفسهم وللآخرين أيضًا. وعليك أن تدرك أن كونك بصحة جيدة يجعلك أقلّ عرضة للضعف، وليس أكثر عرضة له، وأن النقد يمكن أن يتسبّب بأيّ أمر لعامّة الناس، ولا يوجد من عذر أبدًا لقيامك بذلك؛ إذ إنّه عليك أن تُبيّن لنفسك أن هناك العديد من الطرق المختلفة لتهدئة نفسك، أكثر فاعلية من خيارات الهروب إلى الأغذية غير الصحّية،

وأن هناك أيضًا طرقًا للتواصل مع الآخرين أفضل بكثير من التواصل عبر السلبية.

وبمُجرَّد أن تبدأ حقًا في مناقشة ومراقبة هذه المعتقدات المعشعشة فيك مسبقًا، فإنك تبدأ في رؤية مدى التشوُّه وعدم المنطق الذي كان قائمًا طوال الوقت - ناهيك عن إعاقتك بشكل واضح عن قدراتك النهائية.

يأتي التخريب الذاتي مما هو غير مألوف

يختبر الجنس البشري ممانعة طبيعية للمجهول، لأنه يُعبِّر في الأساس عن الفقدان التامّ للتحكُّم. وهذا صحيح حتى لو كان هذا «المجهول» خَيِّرًا أو حتى مفيدًا. وغالبًا ما يكون التخريب الذاتي، بكلّ بساطة، نتيجة عدم الإلمام، وذلك لأن أيّ شيء غريب، مهما كان حسنًا، سيكون غير مريح أيضًا إلى أن يصبح مألوفًا. وغالبًا ما يؤدّي هذا بالناس إلى الخلط بين الانزعاج من المجهول وبين كونه «خطأ» أو «سيئًا» أو «مشؤومًا». إن الأمر، في كل الأحوال، يتعلّق ببساطة بالاستقرار النفسي.

يُطلق «جاي هندريكس» (Gay Hendricks)

على هذا «حَدِّك الأعلى»، أو الشوق للسعادة(4). إذ إن الجميع لديهم القدرة ليتركوا لأنفسهم المجال لأن يشعروا أنهم بخير بموجب هذه القدرة. وهذا مشابه لما يشير إليه علماء النفس على أنه «حدود» للشخص، أو مجموعة ميوله التي يعود إليها في نهاية المطاف، حتى لو تبدّلت أحداث أو ظروف معيّنة بشكل مؤقّت.

يمكن للتحوُّلات الصغيرة، التي تتراكم بمرور الزمن، أن تؤدّي إلى تعديل حدود دائم. ومع ذلك، فإننا غالبًا لا نلتزم بهذه التعديلات لأننا نسعى إلى الوصول إلى حدودنا القصوى. والسبب في أننا لا نسمح لهذه الحدود بأن تُصبح حدودًا أساسية، هو أنه بمُجرَّد أن تسمح ظروفنا بالوصول إلى ما بعد مقدار السعادة الذي تعوَّدنا عليه، فإننا نجد طُرُقًا واعية وغير واعية للعودة إلى الشعور الذي اعتدنا أن نكون مرتاحين معه.

إننا مبرمجون على السعي وراء ما قد عرفناه؛ إذ على الرغم من أننا نعتقد أننا نسعى وراء السعادة، إلا أننا نحاول في الواقع العثور على أكثر ما اعتدنا عليه مهما

كان.

يأتي التخريب الذاتي من نظام معتقدات

إن ما تؤمن به في حياتك هو ما ستجعله حقيقيًا في حياتك.

وهذا هو السبب في أنه من الأهمية بمكان أن تكون على دراية بهذه الروايات التي عفا عليها الزمن، وأن تكون لديك الشجاعة الكافية لتغييرها.

ربما تكون قد أمضيت معظم حياتك معتقدًا أن معيارًا قدره 50 ألف دولار كراتب سنوي في شركة محترمة، هو أقصى ما يمكنك تحقيقه على الإطلاق.

ولربما تكون قد أمضيت سنوات عديدة تقول لنفسك: «أنا شخص قلق»، وأنك قد بدات بالفعل في التعرُّف على نفسك من خلال هذا، موظِّفًا القلق والخوف في نظام معتقداتك حول مَن أنت في الجوهر. وربما أيضًا قد نشأت في دائرة اجتماعية منغلقة عقليًا أو بيئة من «الصمِّ البكم». ولربما لم تكن تعلم انه يمكنك التوصُّل إلى استنتاجات جديدة حول السياسة او الدين.

وربما، أخيرًا، لم تعتقد أبدًا أنك شخص يمكنه أن يتمتّع بأسلوب رائع، أو يشعر بالرضا، أو يسافر حول العالم.

وقد تأتي معتقداتك المُقيِّدة، في حالات أخرى، من الرغبة في أن تحافظ على نفسك سالمًا.

ربما لهذا السبب تفضّل الراحة لما قد عرفته، على المخاطر الناجمة عما لا تعرفه، أو لماذا تفضّل اللامبالاة على الإثارة، أو تعتقد أن المعاناة تجعلك ذا قيمة أكبر، أو تؤمن أنه مقابل كل أمر صالح في الحياة، لا بدَّ أن يكون هناك أيضًا مُرافق له «سيء».

ولكي تتعافى حقًا، سيتعيّن عليك تغيير طريقة تفكيرك؛ إذ عليك أن تصبح واعيًا تمامًا للمعتقدات السلبية والخاطئة، والبدء في التحوُّل إلى عقلية تخدمك فعلاً.

كيف الخروج من حالة الإنكار

ربما يتردَّد صدى هذه المعلومات الأولية حول التخريب الذاتي قليلاً، أو يمكن أن يتردَّد صداها كثيرًا.

ففي كلتا الحالتين، إذا كنت هنا لأنك تريد

حقًا تغيير حياتك، فسيتعيَّن عليك التوقُّف عن حالة إنكار شؤونك الشخصية. وعليك أن تكون حقيقيًا مع ذاتك؛ إذ سيتعيَّن عليك أن تُقرِّر أنك تُحبُّ نفسك كثيرًا، وأن تتوقّف عن الاقتناع بأقل مما تستحقُّه فعلاً.

فإذا كنت تعتقد أنه بإمكانك أن تكون أفضل في الحياة، فقد تكون على حقّ.

وإذا كنت تعتقد أن هناك المزيد الذي أنت هنا لتحقيقه، فقد تكون على حقّ.

وإذا كنت تعتقد أنك لست على طبيعتك الحقيقية، فقد تكون على حقّ.

لا يخدمنا استعمال تأكيدات لا نهاية لها لاسترضاء مشاعرنا الحقيقية حول أين نحن في رحلتنا؛ إذ عندما نفعل هذا نبدأ في الانعزال ونصبح عالقين.

إننا نحاول، في سعي «لنحبَّ أنفسنا»، إثبات كل أمر حول مَنْ نحن. ومع ذلك، فإن تلك المشاعر الدافنة لا يبدو أنها تتأصَّل فينا أبدًا؛ إذ إنها تحاول قطعًا فقط تخدير الانزعاج مؤقتًا. لكن، لماذا لا تعمل وتتأصَّل؟ لأننا في أعمق أعماقنا نعرف أننا لسنا ما

نريد ان نكون حقًا، وإلى أن نقبل هذا، فإننا لن نجد السلام أبدًا.

وعندما نكون في حالة إنكار، فإننا نميل إلى الدخول في وضع «اللّوم»، فنبحث عن أيٍّ كان أو أيّ شيء ليشرح لنا لماذا نحن على ما نحن عليه، ومن ثم نبدأ في التبرير، فإذا كان عليك باستمرار - على أساس يومي تقريبًا - تبرير لماذا أنت غير راض عن حياتك، فأنت لا تقدم لنفسك أيّ خدمة، بل لا تقترب أبدًا من خلق التغيير الدائم الذي أنت بأشدّ الرغبة فيه.

إن الخطوة الأولى في علاج أيّ أمر هي تحمُّل المسؤولية الكاملة؛ إذ في هذه الحالة لم تعد تُنكر الحقيقة الصادقة لحياتك ولنفسك. ولا يهمُّ كيف تبدو حياتك من الخارج؛ ما يهُمُّ هو ما تشعر به حيال ذلك من الداخل. ليس مقبولاً أن تكون متوتّرًا، ومذعورًا، وتعيسًا باستمرار؛ إذ هناك أمر ما خاطئ، فكلما حاولت لفترة أطول «كَبْتَ نفسك» من خلال إدراك ذلك، ستُعاني لفترة أطول.

إن أعظم فعل لمحبّة الذات هو عدم قبول

الحياة التي لست سعيدًا بها، وهو أن تكون قادرًا على تحديد المشكلة بوضوح وبأسلوب مباشر.

إن هذا بالضبط ما تحتاج القيام به للاستمرار حقًا في اقتلاع جذور حياتك وإعادة تشكيلها؛ إذ إن ذلك هو الخطوة الأولى باتجاه التغيير الحقيقي.

تناول قلمًا وورقة، واكتب كلّ أمر أنت غير سعيد به. اكتب، بدقّة متناهية، كلّ مشكلة تواجهك واحدةً فواحدة، فإذا كنت تكافح مع المسائل المالية، فأنت بحاجة إلى صورة شديدة الوضوح عمّا هو خطأ. اكتب كلّ دَين، وكل فاتورة، وكل أصل، وكل جزء صغير من الدخل، وإذا كنت تكافح مع الصورة الذاتية، اكتب بالتفصيل وبالضبط ما الذي لا يعجبك حول شخصك. أما إذا كان الأمر يتعلّق بالقلق، اكتب كل أمر يزعجك أو يربكك.

يجب عليك أولاً وقبل كلّ شيء الخروج من حالة الإنكار إلى حالة الوضوح التامّ بشأن ما هو حقًا خطأ؛ إذ في هذه المرحلة، لديك خيار: تستطيع صنع السلام، أو يمكنك أن

تلتزم وتلجأ للتغيير. إن الاستمرار هو ما يبقيك عالقًا.

يبدأ المسار تمامًا حيث أنت الآن

إذا كنت تعلم أن التغيير يحتاج أن يحصل في حياتك، فلا بأس إذا كنت بعيدًا عن هدفك، أو إذا كنت لا تستطيع أن تتصوّر بعْد كيف ستصل إلى ذلك التغيير.

فلا بأس إذا كنت تبدأ من نقطة البداية.

ولا بأس إذا كنت في الحضيض ولا تستطيع رؤية طريقك بعد.

ولا بأس أيضًا إذا كنت عند سفح جبلك، وقد فشلت في كل مرّة حاولت التغلُّب عليه.

غالبًا ما يكون الحضيض هو المكان الذي نبدأ منه رحلة شفائنا؛ إذ ليس هذا لأننا رأينا النور فجأة، وليس لأن أيامنا تتحوّل بطريقة سحرية إلى ضرب من ضروب أعياد القديسين (عيد الغطّاس)، وليس لأن أحدهم أنقذنا من جنوننا. فالحضيض قد أصبح نقطة تحوُّل لأن معظم الناس في هذه المرحلة فقط ، يفكّرون: لا اريد ان اشعر بهذه الطريقة مرّة

أخرى أبدًا.

ليس هذا التفكير مُجرّد فكرة، بل إنه إعلان وقرار. إنها واحدة من أكثر الأمور التي تُغيّر حياتك والتي يمكنك خوضها على الإطلاق. إنها تصبح الأساس الذي تبني عليه كلّ شيء آخر.

عندما تقرّر أنك حقًا لا تريد أبدًا أن تشعر بطريقة معينة مرّة أخرى، فإنك تنطلق على رحلة الإدراك الذاتي، والتعلّم، والنموّ مما يجعلك تعيد اختراع مَن أنت.

يصبح الخطأ، في تلك اللحظة غير ذي صلة؛ إذ لم تعد تفكّر مليًا في مَن فعل كذا، أو كيف أنك قد ظُلِمت. فهناك أمر واحد فقط يرشدك، في تلك اللحظة، وهو: بغضّ النظر عمّا يتطلبه الأمر، لن أقبل لحياتي أبدًا الوصول إلى هذه النقطة مرّة أخرى.

ليس الحضيض يومًا سيئًا، وهو لا يحدث بالصدفة؛ إذ إننا نصل إلى الحضيض فقط عندما تبدأ عاداتنا بالتراكم بعضها على بعض، وعندما تكون آليات التأقلم لدينا قد ذهبت بعيدًا عن نطاق السيطرة بحيث لم يعد بإمكاننا مقاومة المشاعر التي كنّا

نحاول إخفاءها. فالحضيض هو عندما أخيرًا نصبح في مواجهة أنفسنا، عندما أصبح كل شيء يسير بشكل خاطئ، فنصبح متروكين لندرك أن هناك قاسمًا مشتركًا واحدًا من خلال كل الموضوع.

يجب أن نشفى، ويجب أن نتغيَّر، ويجب أن نختار الاستدارة إلى الاتجاه الآخر حتى لا نشعر بهذه الطريقة مرّة أخرى.

عندما يكون لدينا يوم انتكاسة، لا نفكّر: لا أريد أن أشعر بهذه الطريقة مرّة أخرى. لماذا؟ لأن الأمر ليس مزاحًا، لكن أيضًا ليس أمرًا لا يمكن تحمُّله. ومع ذلك، فإننا في الغالب، وبطريقة ما، نُدرك أن الإخفاقات الصغيرة هي جزء عادي من الحياة؛ فنحن غير كاملين، ولكننا نبذل قُصارى جهدنا، وهذا الانزعاج المشوِّش سيمرّ في نهاية المطاف.

إننا لا نصل إلى نقطة الانهيار لأن أمرًا أو اثنين يحدثان بشكل خاطئ. بل نصل إلى نقطة الانهيار عندما نقبل أخيرًا ان المشكلة ليست كيف يكون العالم؛ إنها كيف حالنا نحن. إن هذا لعمري تصفية

حساب جميلٌ امتلاكها. ويصف «أيوديجي أووسيكا» (Ayodeji Awosika) تصفية حسابه على النحو التالي: «يجب أن تجد أنقى، وأنقى، وأنقى ما سئمته، واجعل الأمر مؤلمًا. أنا شخصيًا صرخت حرفيًا، لن أعيش حياة تافهة مثل هذه بعد الآن».

إن الراحة تقود الجنس البشري، فهم يظلّون بالقرب مما يبدو مألوفًا لهم ويرفضون ما هو غير مألوف، حتى لو كان أفضل لهم موضوعيًا.

فلتكُن على هذا النحو؛ معظم الناس لا يغيّرون حياتهم فعليًا إلاّ عندما يصبح عدم التغيير هو الخيار الأقل راحة لهم. وهذا يعني أنهم لا يتقبّلون في الواقع تغيير عاداتهم إلى أن يصبح، بكلّ بساطة، ليس لديهم خيار آخر. فيصبح البقاء حيث هُم غير قابل للاستمرار. ولم يعُد بإمكانهم الادّعاء أنه مُفضَّل بأيّ شكل من الأشكال. إنهم بصدق تامٍّ، أقلّ في الحضيض، وأكثر أنهم عالقين بين صخرة ترتطم بهم وبين صعود شاقٍّ من تحتها.

فإذا كنت حقًا تريد تغيير حياتك، دع نفسك

تنشغل بالغضب: ليس تجاه الآخرين، وليس مع الكون، بل مع داخل ذاتك.

اغضب، وصمّم، واسمح لنفسك بتطوير رؤية واحدة بعينها تجاه أمر واحد فقط، فقط أمر واحد في النهاية: أنك لن تستمرّ كما أنت.

الاستعداد للتغيير الجذري

إن أحد أكبر الأسباب التي تجعل الناس يتجنّبون القيام بعمل داخليّ مهمّ، هو أنهم يدركون أنهم إذا قاموا بشفاء أنفسهم، فإن حياتهم ستتغيّر - بصورة جذرية في بعض الأحيان، فإذا توصّلوا إلى تصالُح مع مدى تعاستهم، فقد يعني هذا أنه سيتعيّن عليهم أن يكونوا غير مرتاحين أكثر، وخجلين، وخائفين بينما يبدؤون كلّ شيء من جديد.

دعونا نكنْ واضحين بشأن أمر ما: لوضع حدّ لسلوك التخريب الذاتي، يعني قطعًا أن التغيير في الأفق.

إن حياتك الجديدة ستُكلّفك حياتك القديمة.

إنها ستُكلِّفك منطقة راحتك وإحساسك بالقيادة.

وستُكلِّفك علاقاتك وأصدقاءك.

وستُكلِّفك كونك مرغوبًا ومفهومًا.

لا يهُمُّ.

إن الأشخاص الذين ذوو معنى لك سيقابلونك على الجانب الآخر، وستؤسِّس منطقة راحة جديدة حول الأمور التي تدفعك إلى الأمام؛ إذ بدلاً من أن تكون مرغوبًا، ستُصبح محبوبًا. وبدل أن تكون مفهومًا، ستُصبح مأخوذًا في الحُسبان.

إن كلّ ما ستخسره هو ما كان قد بُني لشخص لم يَعُدْ هو أنت.

إن ما بقي مرتبطًا بحياتك القديمة هو فعل التخريب الذاتي الأول والأخير، وما يجب أن نتحضَّر له للتخلُّص منهما أن نكون على استعداد صدقًا لرؤية تغيير حقيقي.

الفصل الثاني
لا يوجد شيءٌ
مثل التخريب الذاتي

عندما تُعوِّد نفسك على القيام بأمور تدفع حياتك إلى الأمام، تُسمِّيها مهارات. وعندما يُعيقونها ويدفعون بها إلى الخلف، فإنك تُسميها تخريب الذات. فلِكيهما في الأساس نفس المهمّة.

يحدث ذلك عن طريق الصدفة، في بعض الأحيان. وفي بعضها الآخر، مُجرَّد أننا نتعوَّد على العيش بطريقة محددة، ونفشل في تصوُّر كيف يمكن للحياة أن تكون مختلفة. وفي بعض الأحيان أيضًا، نتَّخذ خيارات لأننا لا نعرف كيف نتَّخذ خيارات أفضل، أو ان أيّ شيء آخر ممكن. وفي أحيان أخرى، نستقرُّ بالذي يُقدَّم لنا، لأننا لا نعرف بأنه يمكننا طلب المزيد. وفي أحيان أخيرة، نترك «الطيار الآلي» يديرها لفترة طويلة بما يكفي لدرجة أننا نبدأ في الاعتقاد بأنه لم يعد لدينا خيار.

ومع ذلك، وفي معظم الأحيان، ليس من

قبيل الصدفة أبدًا. فالعادات والتصرُّفات التي لا يمكنك التوقُّف عن الخوض فيها - بغضِّ النظر عمّا يمكن أن تكون مُدمّرة ومُقيِّدة - قد صُمِّمَت بذكاء من قِبَل عقلك الباطن لتلبية حاجة غير مُحقّقة، أو عاطفة تمَّ تجاهلها، أو رغبة جرى إهمالها.

إن تجاوُز التخريب الذاتي لا يتعلَّق بمحاولة اكتشاف كيفية تجاوز دوافعك؛ بل يتعلق أولاً بتحديد سبب وجود هذه الدوافع في المقام الأول.

فغالبًا ما يُساء فهم التخريب الذاتي على أنه طريقة نُعاقب بها أنفسنا، أو نسخر منها، أو نؤذيها عمدًا؛ إذ يبدو هذا، ظاهريًا، صحيحًا بدرجة كافية. والتخريب الذاتي هو الالتزام بنظام غذائي صحّي، ثم تجد نفسك تتراجع عائدًا إلى السياق عينه بعد بضع ساعات. إنه تحديد فجوة في السوق، وتصوُّر فكرة عمل رائعة وغير مسبوقة، ثم تُصبح «مشتّتًا» وتنسى البدء في العمل عليها. إنه امتلاكك لأفكار غريبة ومخيفة والسماح لها أن تشُلَّك في مواجهة تغيرات الحياة أو الأحداث شديدة

الأهمية؛ إذ إن التخريب الذاتي هو أن تعرف أن لديك الكثير مما أنت مُمتنٌّ له ومُتحمّس بشأنه، ولكنك، مع ذلك، قَلِق في كل الأحوال.

إننا غالبًا ما نخطئ في نسب هذه السلوكيات إلى عَوَز في الذكاء، أو في قوة الإرادة، أو ضعف في المقدرة. وهذا ليس هو الحال عادة. إن التخريب الذاتي ليس طريقة نؤذي أنفسنا بها؛ بل طريقة نحاول بها حماية أنفسنا.

ما هو تخريب الذات؟

إن التخريب الذاتي هو عندما يكون لديك رغبتان متعارضتان. واحدة منهما واعية، والأخرى غير واعية، فأنت تعرف كيف تمضي بحياتك قُدُمًا إلى الأمام، ولكنك، مع ذلك لا تزال، لسبب ما، عالقًا.

فعندما يكون لديك في حياتك قضايا كبيرة، ومستمرّة، ولا يمكن التغلُّب عليها - خاصّة عندما تبدو الحلول بسيطة جدًا، وسهلة للغاية، ومع ذلك يبدو السير بموجبها مستحيلاً - فإن ما تواجهه ليس مشاكل كبيرة، وإنما مُلحقات كبيرة.

إن الناس لا يُصدِّقون فعلاً في الواقع بأنهم يفعلون في الأساس، مهما كان ما يُريدون فعله.

إن هذا ينطبق على كل أمر في حياة الإنسان. فبِغضِّ النظر عن العواقب المُحتملة، فقد كشفت طبيعة البشر عن نفسها في أنها تخدم ذاتها بطريقة لا تُصدَّق؛ إذ يكاد يكون لدى البشر طريقة خارقة لفعل ما يشعرون بأنهم مدفوعون لفعله، بِغضِّ النظر عمَّن يمكن أن يتأذَّى، أو الحروب التي يمكن أن تُحدثها تلك الأفعال، أو المستقبل الذي يمكن أن يتعرَّض للخطر.

وعندما تأخذ هذا في الاعتبار، فإنك تبدأ في إدراك أنه إذا كنت تحتفظ بشيء في حياتك، فلا بُدَّ أن يكون هناك سبب يجعلك تريده هناك. والسؤال الوحيد هو لماذا؟

لا يستطيع بعض الأشخاص تفسير لماذا يبدو أنهم غير قادرين على تحفيز أنفسهم كفاية لإقامة عمل تجاري جديد لتسهيل الوصول إلى هدفهم في أن يصبحوا أكثر ثراء بصورة فعَّالة، فهم ربما لا يدركون أن لديهم اعتقادًا باطنيًا بأن كونك غنيًا يعني

أن تكون أنانيًا أو أن تكون مكروهًا، أو ربما لا يريدون في الواقع أن يكونوا فاحشي الثراء.

ولربما غطاء على كونهم يريدون أن يشعروا بالأمان و«مُعتنى بهم»، أو أن رغبتهم الحقيقية في أن يكونوا معروفين من خلال فنّهم؛ وبما أنه من غير المتوقّع أن يحدث هذا أبدًا، فإنهم يعودون القهقرى ويستقرُّون على حلم ثانوي هو في الواقع لا يُحفّزهم.

ويقول بعض الناس إنهم يريدون أن يكونوا ناجحين بأي ثمن، ومع ذلك لا يريدون بذل الجهد وتسجيل ساعات من العمل التي سيستغرقها الأمر للوصول إلى هناك. فربما أن السبب معرفتهم على مستوى ما، أن كونك «ناجحًا» لا يجعلك سعيدًا ولا مُعجَبًا به حقًا. يميل العكس، في الواقع، ليكون صحيحًا.

فالنجاح يُعرّضك للغيرة والتفحُّص. والأشخاص الناجحون ليسوا محبوبين بالطريقة التي نتخيّل أنهم سيكونون عليها؛ فعادة ما يتمُّ وضعهم جانبًا وعزلهم لأن

الناس الحسودين يُشدّدون على أنستهم بطريقة من الطّرق؛ إذ بدلاً من أن يكونوا «ناجحين»، فإن ما يريده الكثيرون حقًا هو ان يكونوا محبوبين، حيث يُعدُّ طموحهم للنجاح تهديدًا مباشرًا لذلك.

إن بعض الأشخاص لا يستطيعون معرفة سبب استمرارهم في اختيار العلاقات «الخطأ»، أي الأشخاص الذين أنماطهم من الرفض، أو الإساءة، أو رفضهم الالتزام، تبدو هذه ثابتة لديهم.

فربما لا يدركون أنهم، في الواقع، يعيدون إنشاء ديناميكيات العلاقة التي مرّوا بها عندما كانوا شبابًا، لأنهم يربطون الحب بالخسارة أو الهجران، ولربما يريدون إعادة تكوين العلاقات الأسرية التي شعروا فيها بالعجز، ولكنهم يرغبون في عيشها مرة أخرى كشخص بالغ حيث يمكنهم مساعدة المُدمن، أو الكذّاب، أو الشخص المُحَطَّم.

إذ عندما يتعلَّق الأمر بسلوكيات التخريب الذاتي، عليك أن تفهم انه في بعض الأحيان، من السهل ان تُصبح مُلحقًا من أن

يكون لديك مشاكل.

ان تكون ناجحًا، قد يجعلك مُعجبًا به أقلّ.

ويمكن أن يجعلك العثور على الحب، معرضًا للخطر أكثر.

جعلك لنفسك أقلَّ جاذبية، يمكن أن يحميك.

اللعب على نطاق صغير، يتيح لك تجنُّب التفحُّص.

يعيدك التسويف إلى مكان من الراحة.

إن كل الطرق التي تقوم بها بتخريب الذات هي في الواقع طُرُق تغذّي بها حاجة ربما أنت حتى لا تدرك وجودها، والتغلُّب عليها ليس فقط مسألة تعلُّمِ فَهْم نفسك بصورة أفضل، بل إدراك أن مشاكلك ليست مشاكل؛ بل هي أعراض.

فلا يمكنك التخلُّص من آليات التأقلم، وتُفكّر بأنك قد حللت المشكلة.

كيف يبدو التخريب الذاتي؟

إنه من المستحيل أن نقول بشكل حاسم إن التخريب الذاتي يبدو على هذا النحو،

أو لا يبدو كذلك، لأن بعض العادات والسلوكيات يمكن أن تكون صحّية لشخص ما، ويمكن أن تكون غير صحية في سياق آخر.

وانطلاقًا من هذا القول، هناك قطعًا سلوكيات وأنماط محدَّدة نموذجية في دلالتها على التخريب الذاتي، وهي تتعلَّق عادة في كونك تُدرك وجود مشكلة في حياتك، ومع ذلك تشعر بالحاجة إلى إدامتها، مهما يكن. فيما يلي بعض المؤشّرات الرئيسية على أنك ربما تكون في دائرة تخريب ذاتي.

المُقاومة

إن المقاومة هي ما يحصل عندما يكون لدينا مشروع جديد نحتاج إلى العمل عليه، وبكلّ بساطة لا يمكننا جعل أنفسنا نقوم بذلك. كذلك عندما ننخرط في علاقة جديدة، ثم ترانا نوجد التبريرات والأعذار باستمرار. كما أنها مثل أن نتوصَّل إلى فكرة رائعة لأعمالنا، ثم ترانا نشعر بالتوتُّر والغضب عندما يأتي الوقت لنجلس ونبدأ بالعمل الفعلي.

إننا غالبًا ما نشعر بالمقاومة في وجه ما يحدث في حياتنا بشكل سليم، وليس ما يحدث بشكل خاطئ. فعندما يكون لدينا مشكلة علينا حلُّها، فعادة لا يكون هناك مكان للمقاومة. ولكن عندما يكون لدينا أمر نستمتع به، أو نُبدعه، أو نبنيه، فإننا نبحث عن جانب في أنفسنا يحاول الازدهار بدلاً من مُجرَّد البقاء على قيد الحياة، وقد يكون عدم الإلمام مُثبِّطًا للهمّة.

كيف نحُلُّ هذا؟

إن المقاومة هي طريقتك في التباطؤ والتأكُّد أنه مِنَ الآمن الارتباط بشيء جديد ومهمّ، ويمكن أن تكون، أيضًا، في حالات أخرى، مؤشّر تحذير على أن شيئًا ما ليس صحيحًا تمامًا، وقد تحتاج إلى التراجع وإعادة التموضع.

والمقاومة ليست مثل التسويف أو اللامبالاة، ولا ينبغي معاملتها على هذا النحو. فعندما نشهد مقاومة، يكون هناك دائمًا سبب، وعلينا الانتباه لذلك. فإذا حاولنا إجبار أنفسنا على التصرُّف في مواجهة المقاومة، فعادة ما يؤدي ذلك إلى تكثيف

الشعور، حيث إننا نعزِّز الصراع الداخلي ونثير الخوف الذي يُبقينا متراجعين إلى الخلف في المقام الأول.

وبدلاً من ذلك، فإن التحرُّر من المقاومة يتطلَّب منا إعادة التركيز. فعلينا أن نكون واضحين حيال ما نريده، وكذلك متى ولماذا نريده. وعلينا أيضًا تحديد المعتقدات اللاواعية التي تمنعنا من الانطلاق، والعودة إلى العمل عندما نشعر بالإلهام. فالرغبة هي المدخل إلى الانطلاق بعد المقاومة.

الوصول إلى حدِّك الأقصى

كما تمَّت مناقشته من قبل، هناك قَدْرٌ معيَّن فقط من السعادة سيسمح معظمنا لنفسه أن يشعر به. ويُطلق «جاي هندريكس» (Gay Hendricks) على هذا «الحَدّ الأقصى».

إن حَدَّك الأقصى بشكل أساسي هو مقدار «الخير» الذي تشعر بالراحة بامتلاكك إيّاه في حياتك. وإنه تحمُّلك وعتبتك لامتلاك مشاعر إيجابية أو تجربة أحداث إيجابية.

فعندما تبدأ في تجاوز حدّك الأقصى، فإنك تبدأ دون وعي في تخريب ما يحدث من أجل إعادة نفسك إلى ما هو مريح ومألوف. ويظهر هذا جسديًا، بالنسبة للعديد من الأشخاص، وغالبًا على شكل أوجاع، أو آلام، أو صُداع، أو توتُّر جسدي. ويتجلَّى، بالنسبة للآخرين، عاطفيًا في شكل ممانعة، أو غضب، أو ذنب، أو خوف.

وقد يبدو الأمر غير مُدرَك كُليًّة، لكننا لسنا مُصمَّمين حقيقة لنكون سعداء؛ بل مُصمّمون لنكون مرتاحين، وأيّ شيء خارج نطاق الراحة تلك يُشعِر بالتهديد أو الذُعر إلى أن يُصبح مألوفًا لنا.

كيف نحُلُّ هذا؟

إن الوصول إلى حَدّك الأقصى هو حقًا مؤشّرٌ عظيم، فهذا يعني أنك تقترب وتتجاوز مستوياتٍ جديدةٍ في حياتك، هذا أولاً، والأهمُّ من ذلك أنك تستحقُّ أن تُهنّئ نفسك عليه، والطريقة التي تحل بها مشكلة الحدّ الأقصى هي بالتأقلم ببطء مع وضعك «الطبيعي» الجديد.

فبدل أن تصدم نفسك بتغييرات كبيرة،

اسمح لنفسك بالتوازن والتكيُّف ببطء. فمن خلال ذلك تسمح لنفسك بإعادة تحديد منطقة راحة جديدة تدريجيًا حول ما تريد أن تكون حياتك عليه؛ إذ بمرور الزمن، تقوم تدريجيًا بتحويل خطك الأساس إلى معيار جديد.

الاقتلاع

يحدث الاقتلاع عندما يجد شخص ما نفسه يقفز من علاقة إلى علاقة أخرى، أو يُغيِّر موقع عمله مرّة تلو أخرى، بينما يحتاج حقًا إلى التركيز على مواجهة مشاكل العلاقة عند ظهورها، أو رعاية عملائه الذين هُم لديه في عمله بالفعل.

فأنت، في الاقتلاع، لا تسمح لنفسك بأن تُزهِر؛ إذ إنك مرتاح فقط مع عملية النماء.

قد تكون باستمرار الحاجة إلى «بداية جديدة»، والتي غالبًا ما تكون نتيجة عدم وجود طُرق صحّية للتعامل مع التوتُّر او الصراع مع حلّ نزاع، ويمكن ان يكون الاقتلاع وسيلة لتحويل الانتباه عن المشاكل الفعلية في حياتك، حيث يجب أن يتّجه انتباهك نحو إعادة تأسيس لفسك في

وظيفة جديدة أو مدينة جديدة.

ويعني الاقتلاع، في نهاية المطاف، أنك دائما ما تبدأ فصلك الجديد، ولكنك دائمًا وأبدًا لا تُنهيه فعليًا. فعلى الرغم من جهودك لمواصلة المضيّ قُدُمًا، ينتهي بك الأمر عالقًا أكثر من السابق دائمًا وأبدًا.

كيف نحُلُّ هذا؟

تعرَّف على النمط، أولاً.

إن أحد الأعراض الرئيسية للاقتلاع هو عدم إدراك المرء أنه يقوم بذلك. ولذلك، فإن أهمَّ خطوة هي إدراك ما يحدث. فتتبَّع خطواتك على مدى السنوات القليلة الماضية. كم عدد الأماكن التي انتقلت إليها أو عملت فيها؟ ثم اكتشف ما يدفعك بعيدًا عن كل أمر جديد تجده. وتحتاج، بعد ذلك، أن يكون واضحًا لديك ما الذي تريده حقيقة؛ إذ في بعض الأحيان، يحدث الاقتلاع لأننا نخطو بسرعة كبيرة نحو ما نعتقد أننا نريده، لنجد فقط أننا لم نفكر بالأمر عميقًا، وأننا لا نريده حقيقة إلى تلك الدرجة. فالوضوح هو المفتاح، لأنك تفكّر على المدى الطويل الآن. وكيف سيبدو اختيار مكان معيّن

للعيش فيه، ومن ثم بناء صلات هناك؟ كيف سيبدو العمل في نفس المكان والارتقاء في موقعك أو بناء عملك الخاص؟

فتذكَّر أن الشفاء من نمط اقتلاع ليس حول الاستقرار في أمر لا تريده، وليس حول البقاء في وضع غير آمن أو غير صحيّ لأنك لا تريد الانتقال مرّة أخرى. بل إن الأمر يتعلّق بأن تكون واضحًا ومحدّدًا لما يتعلّق بالمسار الصحيح لك، ومن ثم تضع خطّة لكيفية تطوُّرك، وليس مُجرّد بقائك على قيد الحياة. وعندما تحين اللحظة التي كنت تفرُّ فيها عادة، واجه الإزعاج وابقَ حيث أنت. واكتشف سبب انزعاجك الناجم عن تعلُّقك بأمر أو بآخر، وحدّد الشكل الصحيّ الذي سيبدو عليه تعلُّقك.

الكمالية

عندما نتوقَّع أن يكون عملنا مثاليًا من المرة الأولى التي نقوم بالعمل فيها، ينتهي بنا الأمر إلى الدخول في دورة من الكمالية.

ليس الكمال في الواقع أن نريد كلّ شيء أن يكون صحيحًا. وهذا ليس بالأمر الجلّد:

بل إنه أمرٌ مُعوِّق، في الواقع، لأنه يفترض توقُّعات غير منطقية حول ما نحن قادرون عليه، أو ما يمكن أن تكون عليه النتائج من حياتنا.وتُبقينا الكمالية متراجعين وتمنعنا من الانطلاق والمحاولة، أو القيام فعلاً بالعمل المهمّ لحياتنا. إذ يحدث هذا لأننا عندما نخاف من الفشل، أو نشعر بأننا غير مُحصَّنين، أو أن لا نكون جيّدين كما نريد أن يفكّر الآخرون بنا، فينتهي بنا المطاف بتجنُّب القيام بالعمل المطلوب بحيث نصبح أولئك الجيّدين بالفعل.

ونقوم بتخريب أنفسنا لأن الرغبة في الانطلاق والقيام بالعمل، بكلّ بساطة، مرّةً وأخرى وثالثة، هو ما يوصلنا في النهاية إلى مكان من البراعة.

كيف نحُلُّ هذا؟

لا تقلق بشأن القيام بذلك بشكل جيد، افعله وحسب.

لا تقلق بشأن كتابة أفضل الكتب مبيعًا، اكتب وحسب. ولا تقلق بشأن صُنع أغنية تحوز على جائزة «غرامي» (Grammy)، اصنع موسيقى وحسب. فلا تقلق بشأن الفشل،

استمرَّ قُدُمًا وحاول وحسب؛ إذ إن كل ما يهمُّ، في البداية، هو أن تفعل كل ما تريد فعله حقًّا، ومن هناك يمكنك التعلُّم من أخطائك، والوصول، بمرور الوقت، إلى المكان الذي تريد أن تكون فيه حقًّا.

إن الحقيقة، في الواقع، هي أننا لا نحقّق مآثر عظيمة عندما نكون قلقين بشأن ما إذا كان ما نقوم به سيكون بالفعل أمرًا مثيرًا للإعجاب ومُغيِّرًا للعالم؛ إذ إننا ننجز هذه الأنواع من الأمور عندما ننطلق بكل بساطة ونسمح لأنفسنا بإنشاء شيء ذي معنى ومهمّ بالنسبة لنا.

فبدلاً من الكمال، ركّز على التقدُّم، وبدلاً من القيام بأمر بشكل مثالي، ركّز على إنجازه فقط؛ إذ من هناك، يمكنك تعديله، وبناؤه، وإنماته، وتطويره بما يتوافق تمامًا مع رؤيتك. ولكن إذا لم تبدأ، فإنك لن تصل أبدًا.

مهارات معالجة عاطفية محدودة

سيكون هناك، في الحياة، أشخاص، ومواقف، وظروف مزعجة، ومُغضِبة، ومحزنة، وحتى مثيرة للغيظ. وسيكون هناك في

المقابل أناس، ومواقف، وظروف مُلهِمة، ومتفائلة، ومساعدة وتقدّم حقًا هدفًا ومعنى في حياتك.

وعندما تكون قادرًا على معالجة نصف عواطفك فقط، فإنك تُقزّم نفسك. فتبدأ في الخروج من طريق نفسك لتتجنّب أيّ موقف محتمل يمكن أن يجلب لك أمرًا محبطًا أو غير مريح، لأنه ليس لديك أدوات تمكّنك من التعامل مع ذلك الشعور. وهذا يعني أنك تبدأ بتجنُّب المغامرات والإجراءات التي ستغيّر حياتك في النهاية إلى الأفضل.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن عدم القدرة على معالجة عواطفك يعني أن تصبح عالقًا معها. فتجلس وتُقيم مع غضبك وحزنك لأنك لا تعرف كيف تجعلهما يذهبان بعيدًا؛ إذ عندما نتمكّن من معالجة نصف عواطفنا فقط، فإننا في النهاية نعيش نصف الحياة التي نريدها حقيقة.

كيف نكلُّ هذا؟

تبدو المعالجة العاطفية السليمة تختلف من شخص لآخر، ولكنها تشمل بشكل عام

الخطوات التالية:

• كُنْ شفافًا بشأن ما حدث.

• تحقَّق من صحة مشاعرك.

• حدِّد مسار التصحيح.

• يجب أن تفهم أولاً، لماذا أنت منزعج، أو ما هو السبب أن أمرًا ما يضايقك إلى تلك الدرجة؛ إذ إنك بهذا ستستمرُّ في هدر وقتك، بدون توضيح هذا الأمر، وفي التفكير في التفاصيل دون أن تفهم حقًا ما الذي يؤلمك إلى هذا الحدّ.

وعليك، بعد ذلك، التحقُّق من صحّة ما تشعر به. كما يجب أن تدرك أنك لست وحيدًا؛ فمن المحتمل أن يشعر أيٌّ شخص في وضعك بالمثل (وهو سيفعل)، وأن ما تشعر به هو قطعًا على ما يُرام. ويمكنك، عند القيام بذلك، السماح لنفسك ببعض التنفيث الجسدي، مثل البكاء، أو الترنُّح، أو تدوين ما تشعر به، أو التحدُّث إلى صديق موثوق به.

وبمُجرَّد أن تكون واضحًا بشأن الخطأ، وأنك قد سمحت لنفسك بالتعبير تماما عن

محتوى عواطفك، فبإمكانك تحديد كيفية تغيير سلوكك أو عملية تفكيرك بحيث تحصل على النتيجة التي أنت فعلاً تريدها في المستقبل.

التبرير

إن حياتك تُقيّم في نهاية المطاف من خلال نتائجك، وليس من خلال نواياك. فهي لا تتعلّق بما أردت القيام به، أو ما كنت ستقوم به، ولكن لم يكن لديك مُتّسع من الوقت. ولا يتعلّق الأمر بما فكّرت أنه جعلك لا تستطيع؛ إنه ببساطة يتعلق بما إذا كنت قد فعلت ذلك في نهاية المطاف أم لم تفعل. فعندما تكون في نمط من أنماط سلوك التخريب الذاتي، فأنت غالبًا ما تُعامل تلك الأعذار بالطريقة ذاتها التي تعامل بها النتائج القياسية؛ إذ تستخدمها لتجعل نفسك تشعر بالرضا الآني، وتستخدمها كبديل عن الإنجاز بحد ذاته.

وعندما يكون لدينا هدف، أو حلم، أو خطّة، فلا أهمية للنيّة. فالأمر فقط فيما إذا كنت قد فعلت ذلك أم لم تفعل. وأيّ سبب آخر تقدّمه لعدم الانطلاق والقيام

بالعمل هو بكل بساطة كأنك تقول إنك تعطي الأولوية لهذا السبب على طموحك النهائي، مما يعني أنه سيكون له الأسبقية دائمًا في حياتك.

وقد تستخدم أيضًا أعذارًا للمساعدة في «الإبحار» بعيدًا عن المشاعر غير المريحة التي هي، في نهاية المطاف، ضرورية لنموّك.

كيف نحُلُّ هذا؟

ابدأ في احتساب نتائجك مركّزًا على القيام بأمر واحد مثمر على الأقل كل يوم.

فلم يعد الأمر يتعلّق بعدد الأيام التي أردت فيها حقًا الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية؛ بل بعدد الأيام التي ذهبت فيها فعلاً. ولم يعد الأمر يتعلّق بالرغبة في الانطلاق للقاء أصدقائك؛ بل يتعلّق بأنك قمت بذلك أم لا. كما لم يعد الأمر يتعلّق بالأفكار العظيمة التي كانت لديك حول كيفية تغيير عملك؛ بل يتعلّق بما إذا كنت قد فعلت أم لا.

فتوقّف عن قبول أعذارك الخاصة، وتوقّف

عن الرضا عن مبرراتك الخاصة. وابدأ بتقييم أيامك من خلال عدد الأمور الصحيحة والإيجابية التي أنجزتها، وسترى مدى السرعة التي تبدأ فيها بإحراز تقدُّم.

الفوضى

إننا من خلال ترك حياتنا وأمكنتنا في حالة من الفوضى، لسنا مُجرَّد ننسى بسبب الإهمال الاعتناء بمحيطنا؛ إذ إننا غالبًا، في الواقع، نخلق إرباكات وفوضى تخدم غرضًا غير واعٍ.

إن مساحة نظيفة ومنظَّمة - لكليهما العمل والمعيشة - تُعَدُّ أساسية للازدهار. وهذا يعني منزلاً مُرتَّبًا، وملابس يسهل الوصول إليها ووضعها معًا كل صباح، ومطبخًا نظيفًا، ومكتبًا منظَّمًا. ويجب حفظ الأوراق في مكان واحد، كما يجب أن تكون غرفة نومك هادئة، ويجب أن يكون لكل شيء «منزل» يستطيع العودة إليه في نهاية اليوم.

إننا بدون نظافة، نخلق فرصًا أقلّ لأنفسنا. فلا شيء إيجابي، وجميل ينتج من الفوضى. إننا نعرف هذا، في أعماقنا. ففي كثير

من الأحيان، وعندما نقوم بتخريب الذات من خلال الفوضى، فإن ذلك يعود إلى أنه عندما نكون نظيفين جدًا أو مُنظَّمين، يحصل لدينا شعور غير مُريح؛ إذ إن هذا الشعوربعدم الراحة هو ما نحاول تجنُّبه، لأنه بمثابة إقرار بأن كل شيء على ما يُرام الآن، وبالتالي لزام علينا القيام بالعمل، وفعل ما نحتاج إلى القيام به، أو مَن نريد أن نصبح عليه.

وعندما نترك أمكنتنا تعمُّها الفوضى، فنكون دائمًا بعيدين عن الإقلاع والانطلاق لإنجاز بعض المهامّ أو الأولويات.

كيف نحُلُّ هذا؟

انت بحاجة، مثل أي أمر آخر، أن تبدأ ببطء، وتوازِنَ نفسك بمرور الوقت. ولإزالة الفوضى وإعادة الترتيب، ابدأ بغرفة واحدة، وإذا كان ذلك كثيرًا جدًا، فجرِّب زاوية واحدة، أو درجًا، أو خزانة ملابس. اعمل على ذلك، وفقط ذلك، ثم قُمْ بتطبيق روتين يحافظ على الترتيب.

فابدأ، من هناك، في ترتيب مكانك بحيث يعمل لخدمتك، وليس ضدَّك. وضع غرضًا

مهدّئًا على طاولة جانب سريرك مثل موزّع هواء، أو أنشئ تقويمًا عائليًا منظّمًا في المطبخ بحيث تكون المواعيد والجداول مرئية للآخرين. وإذا كنت تعاني من مشكلة في عدم تنظيم البريد، فأنشئ ركنًا يذهب إليه عندما يأتي كل يوم.

أما إذا كنت تواجه مشكلة في عدم تنظيم الغسيل، فأنشئ نظامًا له وقرّر يومًا أو يومين تقوم فيهما بالغسيل، وافعل ذلك بكميات كبيرة.

ويجب عليك ببطء أن تدع نفسك تعتاد على العمل على مكتب نظيف، وسيُصبح طبيعة ثانية لك في النهاية؛ إذ ستبدأ في إدراك أنك أيضًا تشعر بتوتُّر أقلّ بكثير، وأنك أكثر تحكُّمًا في حياتك.

إنه لمن الصعب جدًا أن تظهر كالشخص الذي تريد أن تكون عندما تكون محاطًا ببيئة تجعلك تشعر وكأنك لست الشخص الذي هو أنت.

الارتباط بما لا تريده حقيقة

إن أحلامك لأجل حياتك تتبلّاها، في بعض

الأحيان، من خلال خيارات أشخاص آخرين. وفي حالات أخرى، تحدّد ما تريد، ومن ثم تتخلّى عنه مع الوقت متراجعًا إلى طموحاتك القديمة. إننا، في بعض الأحيان، نقاتل بلا نهاية في محاولة للرغبة بأمر نحن في الحقيقة لا نريده، ويتركنا دائمًا فارغين، لأنه ليس رغبة صادقة. وهذا يختلف عن الافتقار إلى الدافع أو المعاناة من المقاومة؛ إذ إن عدم قدرتنا على التصرُّف لا يقوم على الخوف أو نقص المهارة، بل على معرفة متأصّلة أن هذا ليس ما نريده لأجل حياتنا، وربما نشعر بأننا ضائعون أو غير قادرين على تغيير مسارنا.

عندما تجد نفسك تكافح مع أمر ما، عليك أن تسأل نفسك: هل أنا أريد فعلاً فعل هذا؟ وهل أنت تُحبُّ الوظيفة، أم يُعجبك مُجرّد كيف تبدو صفتك الوظيفية؟ وهل أنت مُغرم بالشخص، أم تُعجبك فكرة العلاقة؟ وهل ما زلت تحمل فكرة عفا عنها الزمن عمّا سيكون عليه نجاحك الأعظم، وإذا كان الأمر كذلك، كيف سيبدو الحال إذا صرفت النظر عن الموضوع؟

يعمل التخريب الذاتي أحيانًا، في نهاية اليوم، ليُظهر لنا أننا لسنا على الطريق الصحيح تمامًا بعد، وأننا بحاجة إلى إعادة التقييم لتحديد ما هو الذي يُشعر بأنه الأفضل لحياتنا، وحتى لو كان ذلك يعني أننا نُخيِّب آمال بعض الناس، أو حتى أنفسنا الأصغر سنًا.

إنه لا يتعيَّن علينا أن نعيش بقية حياتنا نحاول تحقيق قدر من النجاح كنا نظنُّ أنه مثاليٌّ عندما كُنَّا صغارًا جدًا لنفهم حتى مَنْ نكون؛ إذ إن مسؤوليتنا الوحيدة هي اتّخاذ القرارات من أجل الشخص الذي أصبحنا عليه الآن.

كيف نحُلُّ هذا؟

كُنْ على استعداد لقبول أن «حكاية نجاحك» ربما لا تبدو بالطريقة التي اعتقدت يومًا أنها قد تبدو عليها.

ربما يكون نوع النجاح الذي تتوق إليه حقًا هو أن تشعرانك بأمان كل يوم، او أن تجعل حياتك تتمحور حول السفر بدلاً من العمل. وربما حول أن يكون لديك صداقات مزدهرة أو علاقة سعيدة، وربما العمل الذي حصلت

عليه قبل 10 سنوات ليس هو العمل الذي تريد أن تكون فيه إلى الأبد، وربما العمل الذي كنت تعتقد أنك تحبُّه لم يتمظهر بشكل طبيعي إليك كما كنت قد تأمّلت.

وعندما نسمح برحيل ما هو غير صحيح لنا، فإننا نخلق مساحة لاكتشاف ما هو. ومن ناحية ثانية، فإن القيام بذلك يتطلَّب شجاعة هائلة لوضع كبريائنا جانبًا ورؤية الأمور كما هي على حقيقتها.

تقييم الآخرين

إننا نعلم جميعًا أن النميمة، أو تقييم حياة الآخرين وخياراتهم، ليست طريقة صحيحة أو إيجابية للتواصل مع هؤلاء الآخرين. وهو، من ناحية ثانية، يسبِّب ضررًا أكثر بكثير مما ندرك، كما أنه يضع عوائق أمام نجاحنا نحن.

فإذا كنَّا نشعر بالسوء لكوننا غير ناجحين كنجاح شخص آخر، فقد نحاول أن نجد أمرًا سلبيًاعنه لنجعل أنفسنا نشعر بشكل أفضل. وإذا فعلنا ذلك في كل مرّة نمرُّ فيها بشخص اكثر نجاحًا منّا، فإننا نبدأ في ربط هذا المستوى من النجاح بكوننا غير محبوبين؛ إذ عندما يحين وقت اتخاذ إجراء

للمضيّ بحياتنا إلى الأمام، فإننا سنقاوم ذلك، فكوننا أصبحنا أكثر نجاحًا سيشكّلُ مخالفة لمفهومنا الذاتي.

وفي حالات أخرى، ربما تكون قد سمعت أناسًا نشأت بينهم يهينون الآخرين ممّن لديهم أموال. فربما قالوا أمورًا من قبيل، «مُقرف، الأغنياء هُم الأسوأ». وربما صنَّفوا كل الأثرياء بكونهم فاسدين أخلاقيًا؛ إذ إن هذا التوصيف الجارف قد عشعش في عقلك الباطن، فتجد نفسك الآن تُخرّب محاولاتك الخاصة لتُصبح مُعافى ماليًا، لأنك تُلازم بين ذلك التعافي والذنب في أن تكون مكروهًا.

فعندما نُطلق أحكامًا على الآخرين، فإنها تُصبح قواعد لنا يجب أن نتصرّف وفقًا لها، أيضًا؛ إذ من خلال الحكم على الآخرين لأجل ما لا نملكه، أو لأننا نحسدهم، فإننا نُخرّب حياتنا الخاصة أكثر بكثير جدًا مما نؤذي في الحقيقة أي شخص آخر.

كيف نكُلُّ هذا؟

يقول الكثير من الناس عليك ان تُحبّ نفسك أولاً قبل ان يكون بإمكانك أن تُحبّ

الآخرين، لكن الحقيقة، إذا تعلّمت أن تُحبّ الآخرين، فإنك ستتعلّم حُبّ نفسك.

فقم بممارسة عدم التقييم من خلال ممارسة عدم الافتراض. وبدلاً من الوصول إلى نتيجة حول شخص ما بناء على المعلومات المحدودة التي لديك حوله، ضع في اعتبارك أنك لا ترى الصورة بأكملها ولا تعرف الحكاية بأكملها.

فعندما تكون أكثر تعاطفًا مع حياة الآخرين، فإنك تُصبح أكثر تعاطفًا مع حياتك ذاتها. وعندما ترى شخصًا لديه شيء تريده، فهنّئه، حتى لو شعرت بصعوبة في البداية؛ إذ إن هذه التهنئة ستعود إليك مُضاعفة، وتجعلك منفتحًا ومستعدًّا لاستقبالها أيضًا.

الكبرياء

غالبًا ما يدخل الكبرياء في العديد من أسوأ قراراتنا.

ففي بعض الأحيان، نعلم أن علاقة ما هي خاطئة، لكنَّ عار المغادرة يبدو لنا أسوأ من البقاء فيها. وفي أحيان أخرى، نبدأ نشاطًا تجاريًا وندرك أننا في الواقع لا نحبُّه كثيرًا،

أو نرفض قبول أننا بحاجة إلى التغيير، أو طلب مساعدة؛ إذ إن كبرياءنا، في هذه الحالات، يقف حجر عثرة في طريقنا. فنحن نتّخذ قرارات مبنية على الطريقة التي نتخيّل بها أن الناس ينظرون إلى حياتنا، وليس كيف هُم في الواقع ينظرون إليها. وهذا ليس فقط غير دقيق، بل هو أيضًا غير صحّيّ للغاية.

كيف نكُلُّ هذا؟

للتغلُّب على تعلُّقنا بالكبرياء علينا أن نبدأ نرى أنفسنا بشكل اكثر شمولاً وأكثر وضوحًا. فبدلاً من التفكير في أننا بحاجة إلى أن نثبت للجميع من حولنا كم نحن مثاليون ومن دون عيوب، يمكننا أن نتخيّل أنفسنا بطريقة أكثر واقعية: كأشخاص، على الرغم من نقاط ضعفنا، نُبذل قُصارى جهدنا؛ إذ في النهاية، يبدو من الأسوأ بكثير التمسُّك بما هو خاطئ، لأنك تهتمُّ بما يفكّر به الآخرون بدلاً من تركهم وشأنهم، حيث إن ذلك هو الصحيح لك. وسيحترمك الناس أكثر بكثير إذا استطعت الاعتراف بأنك غير كامل - مثلك مثل أي شخص آخر - تتعلّم، وتتكيّف، وتبذل

قُصارى جهدك.

وفي الوصول إلى هذه العقلية، أنت تنفتح أيضًا على التعلُّم. فمن خلال عدم الافتراض أنك تعرف كل شيء، أو أنك تحتاج إلى أن تبدو مثاليًا، يمكنك الاعتراف بأنك مخطئ، وتطلب المساعدة، وتعتمد على الآخرين أحيانًا. كما أنك، في الأساس، تفتح نفسك للنموّ مرّة أخرى، وحياتك أفضل لأجل ذلك على المدى الطويل.

الشعور بالذنب للنجاح

في عالم بهذا القدر الكبير مِنَ الألم، والرُّعب، والمِحَن، مَنْ نحن ليكون لدينا حيوات فيها السعادة والوَفرَة؟

هذه هي عقلية التفكير التي يمرُّ بها الكثير من الناس؛ إذ إن واحدًا من أكبر العوائق العقلية التي يواجهها الناس، هو الشعور بالذنب الذي يتأتّى في نهاية المطاف مع توفُّر ما يكفي أو أكثر مما يحتاجه المرء. ويمكن أن يتأتّى هذا من خلال العديد من المصادر المختلفة، لكنه في النهاية يُختَصر في الشعور كما لو أنك «لا تستحقُّ» ما تمتلكه.

وغالبًا ما يتمظهر هذا الشعور عندما نبدأ في كسب المزيد من المال أو الحصول على أشياء أكثر جذبًا.

فيقوم الناس، في كثير من الأحيان، بتخريب دُخولهم المرتفعة من خلال الإنفاق المتهوِّر للمُتوفِّر، أو من خلال كونهم أقلّ حذرًا حول عملائهم أو حول عبء العمل، لأنهم غير مرتاحين تمامًا لحصولهم على أكثر من الضروريات الأساسية، وبالتالي يُعيدون أنفسهم إلى شعور مريح بالعوَز.

إذ عندما يتعلّق الأمر بالنجاح، فإن الشعور بالذنب عاطفة شائعة للأسف، خاصة عند الأشخاص ذوي العقل الطيِّب الذين يريدون فعل الأمر الصحيح والعيش حياة حقيقية.

كيف نحُلُّ هذا؟

الرجاء إدراك أن معظم الأشخاص الناجحين للغاية ليس لديهم ذنب من أي نوع كان. وهذا الشعور، في الواقع، لا يظهر إلا عندما تتنقَّل بين عدم وجود ما يكفي، وبين الحصول على مُجرَّد ما يكفي في نهاية المطاف.

إن ما يجب عليك أن تدركه هو أن المال والنجاح هي مُجرّد أدوات؛ إذ إنهما، المال والنجاح، يوفّران لك الوقت، ويقدّمان لك الفرصة لمساعدة الآخرين، وتوظيفهم، والتأثير عليهم، وتغيير حيواتهم.

فبدلاً من النظر إلى نجاحك على أنه عامل تمييز لوضعك - والذي سيجعلك تشعر دائما بالسوء والضيق - انظر إليه، بدلاً من ذلك، كأداة يمكنك من خلالها القيام بأمور مهمّة وإيجابية في العالم وفي حياتك الخاصة.

الخوف من الفشل

كم من الأحيان لا نُحاول القيام بأمر ما لأننا نخاف أن نبدو سيئين أو نفشل على الفور.

فغالبًا ما يكون الخوف من الفشل أمرًا يمنع الناس من القيام بالعمل الذي يحتاجون إليه ليكونوا عُظماء حقًا في أمر ما، ولكن يمكن أيضًا أن يأخذ شكلاً آخر اكثر خُبثًا.

وبمُجرّد أن نُؤسّس شيئًا جديدًا في حياتنا، يمكن لهذا الخوف أن يظهر كقلق دائم

غير منطقي من أننا «نفتقد شيئًا ما»، أو أن شريكنا غير مُخلص، أو أننا على بُعد خطوة من فقدان كل شيء دفعة واحدة.

إن هذه الأفكار الكارثية تحصل عندما نريد حماية أنفسنا من خسارة ممكنة؛ إذ إن هذه الأفكار لا تظهر إلا عندما يكون لدينا في النهاية شيء يهمُّنا كثيرًا، ونريد حقيقةً الاحتفاظ به.

كيف نحُلُّ هذا؟

هناك فرق بين الفشل لأنك تُجرِّب شيئًا جديدًا وجريئًا، وبين الفشل لأنك لا تُقلع، أو لا تقوم بالعمل، أو لا تكون مسؤولاً عن أفعالك.

فهاتان تجربتان مختلفتان جدًا ويجب الفصل بينهما في عقلك.

وبقدر ما قد يكون مخيفًا أن لا تكون عظيمًا في أمر ما في البداية، أو أنك ربّما تتعرّض لخسارة، فمن الأسوأ حتى أن تفشل استنادًا إلى عدم المحاولة أبدًا، وأنك تتصرَّف على نطاق محدود. فالفشل أمر لا مفرَّ منه، ولكن عليك التأكُّد من أنه يحصل

للأسباب الصحيحة.

وعندما نفشل بسبب الإهمال، فإننا نتراجع خطوة إلى الوراء. ولكن عندما نفشل بسبب أننا نحاول مآثر جديدة، فإننا نقترب خطوة واحدة مما سينجح.

التقليل من الشأن

عندما نقلّل من شأن نجاحاتنا في الحياة، فإننا إما نحاول أن نجعل من أنفسنا نبدو أقلَّ إثارة للخشية، وبالتالي لا يشعر الآخرون بأنهم مهددون، ولهذا يحبُّوننا أكثر، أو أننا نتجنَّبُ الإحساس بأننا قد «حقّقنا ذلك»، لأننا نخاف من الذروة. وعلى الرغم من أن الكثيرين منا يتوقون إلى اللحظة عندما نشعر كما لو أننا قد وصلنا أخيرًا، وحقّقنا مقاييس النجاح التي نرغب فيها بشدة، فإننا غالبًا ما نتلقّاها فقط لنشعر حينئذ كما لو أنها ليست بهذا القدر من العَظَمة والإثارة للإعجاب، أو أنها لم تجعلنا نشعر بهذا القدر من المتعة التي اعتقدنا أنها ستفعل.

إن هذا يحدث بسبب التقليل من الشأن. وفكرة أننا قد «حقّقنا ذلك» تجعلنا نخاف

من أننا قد وصلنا إلى الذروة، وبالتالي سنسقط منها. فإذا أقْرَرْنا بأننا قد وصلنا، فما هي الأهداف المُتبقِّية؟ إذ إنه شعور مماثل للموت، لذلك نجد بدلاً منه إجراء آخر للعمل باتجاه تحقيقه.

وبطريقة مشابهة، عندما نكون حول أشخاص آخرين، فإننا لا نقف بثبات متمسّكين بفخرنا بأنفسنا. هذا لأننا قد عُلّمنا أنه أمر سيء (وهو كذلك، عندما يحصل بطريقة خاطئة). فما نحُسّ به هو الشعور بأننا «أفضل من» الآخرين لأننا حقّقنا شيئًا. وهذا يجعلنا متضايقين لأننا نعرف أنه غير صحيح وفظّ.

كيف نحُلُّ هذا؟

يمكننا جميعًا أن نُقِرَّ بالإنجازات والمواهب المختلفة للآخرين ونقدّرها، بينما نظلُّ سعداء بإنجازاتنا ومواهبنا؛ إذ بدلاً من تجاهل ثناء، يمكننا الردُّ بالقول: «شكرًا لك، لقد عملت بجدّ، ويسعدني أن أكون هنا».

وإذا كان الخوف هو أننا «نصل إلى الذروة» في وقت سريع جدًا، فعلينا أن نعيد صياغة فكرتنا عن التقدُّم. فأحوالنا لا تتحسّن فقط

لتسوء مرة أخرى. ولا نحقّق أمرًا فقط لنخسره ونعود إلى ما كُنّا عليه من قبل. فهذه الغريزة هي سلوك تخريب ذاتي، سلوك يريد أن يبقينا ضمن منطقة راحتنا القديمة.

فيمكننا، بدلاً من ذلك، أن نُقِرَّ بأنه عندما يتحسَّن جزء من حياتنا، فإنه ينتشر إلى كل شيء آخر. وعندما نحقّق أمرًا واحدًا، نصبح أكثر استعدادًا لأجل المستقبل. فالحياة تميل إلى أن تصبح أفضل تدريجيًا مع استمرارنا في العمل عليها؛ إنها تتَّجه إلى الأسوأ فقط إذا أنجزنا أمرًا من ثم أقفلنا لأننا نرتعب من أن تخذلنا قِوانا.

العادات غير الصحّية

هذه هي الطريقة الأكثر شيوعًا التي يُخرِّب بها الناس نجاحهم: من خلال الحفاظ على العادات التي تبقيهم فعليًا بعيدين عن أهدافهم. وهذا عندما يُصرِّح أحدهم انه يريد أن يكون في حالة أفضل، ولكنه لا يُغيِّر أي شيء يفعله كل يوم ليُسهِّل ذلك. أو عندما يريد إجراء تغيير بطريقة جِزفية، ولكنه يجد طُرُقًا تجعل من الصعب عليه، إن

لم يكُن من المستحيل، القيام بذلك بالفعل.

إن جوهرَ هذه التصرُّفات كلّها هو حقيقة أن جزءًا واحدًا من نفسيّتنا يُدرك أننا يجب أن نتطوَّر ونمضي قُدُمًا في حياتنا، وجزءًا آخر يخيفه الانزعاج المحتمل الذي قد يجلبه ذلك. ويُتوَّج هذا، عادة، بالكثير من التوتُّر الداخلي والإحباط، وبأن نقطة الانهيار قد تمَّ الوصول إليها؛ إذ تحصل التغييرات من هناك. وفي كل الأحول، فإن الهدف هو عدم الوصول إلى نقطة الأزمة في حياتك، قبل أن تستطيع أن تصبح مُدركًا للطرق التي تسحبك إلى الوراء فتمنعك من العيش بسلام وراحة.

كيف نحُلُّ هذا؟

عرِّف الصحة وفقًا لمصطلحاتك الخاصة. كيف تبدو الحياة الصحّية بالنسبة إليك؟ كيف ستجعلك تشعر، وماذا ستفعلُ؟ من الصعب أن تنظر فقط إلى تعريف أيّ شخص آخر للصحّة، خاصة لأننا جميعًا أشخاص مختلفون ولدينا احتياجات، وأولويات، وجداول زمنية مختلفة.

اكتشف، بدلاً من ذلك، ما الذي يجعلك

تشعر بانك أفضل. وقرّر أيّ مجموعة من الطعام الصحّي، والتمارين، والنوم مناسب لك، والتزم بها. ومن الأفضل، مثل العديد من الأمور، أن تؤسّس العادات الصحّية تدريجيًا. فبدلاً من محاولة إجبار نفسك على قضاء ساعة في صالة الألعاب الرياضية في الساعة السادسة صباحًا، حاول بدلاً من ذلك قضاء 15 دقيقة، أو ربما استبدل كل هذا بفصل تستمتع به حقًا، أو أن تذهب في وقت يتناسب مع برنامجك الزمني بشكل أفضل. واجعل من السهل على نفسك أن تنجح. جهّز وجبات طعامك، أو احتفظ بالماء بجوار مكتبك بحيث تستطيع تناولها طوال اليوم. أهّل نفسك تدريجيًا لتُفضّل العادات الصحّية، تلك التي تتناسق فعلاً مع أسلوب حياتك.

كونك «مُنشغل»

هناك طريقة شائعة جدًا أخرى يقوم الناس بواسطتها بالتخريب عن طريق إلغاء أنفسهم إلى درجة أنهم يصبحون غرباء كُلّية عن حياتهم.

إن الأشخاص الذين هُم «مُنشغلون» دومًا

يهربون من أنفسهم.

فلا أحد «مُنشغل» إلا إذا أراد أن يكون مشغولاً، وستعرف ذلك بسبب أن العدد الكبير من الناس الذين لديهم برامج زمنية محمومة جدًا لن يصفوا أنفسهم بهذه الطريقة. وهذا لأن «الانشغال» ليس فضيلة؛ بل إنه يُشير فقط للآخرين بأنك لا تعرف كيف تدير وقتك، أو كيف تتصرَّف حيال مهامك.

وكونك مشغولاً يُدلّل على الأهمّية؛ وغالبًا ما يجعلك بعض الشيء غير ممكن الوصول إليه بالنسبة للآخرين. كما أنه يُريك الجسم بحيث يمكن التركيز فقط على المهام التي في متناول اليدين. إذ إن كوننا مشغولين هو الطريقة المُثلى لإلهاء أنفسنا عمَّا هو خاطئ حقيقة.

كيف نكلُّ هذا؟

إذا كان برنامجك الزمني غير طيّع، فإنك لن تكون أبدًا فعَّالاً أو مُنتجًا كما ينبغي أن تكون. وإذا كان هذا هو الحال، فإن مهمَّتك الأولى يجب أن تكون تنظيم المهام، وتحديد أولوياتها حسب الأهمّية.

والاستعانة بما أمكنك من مصادر خارجية مهما كانت، ومن ثمّ السماح برحيل الباقي.

وإذا كانت مشكلتك هي خلق الفوضى والانشغال في يومك عمدًا عندما لا تكون هناك حاجة لذلك، فعليك أن تُصبح مرتاحًا مع البساطة والروتين. وابدأ بكتابة أهمّ خمس مسائل عليك القيام بها كل يوم، ثم ركّز على القيام بها، وفقط القيام بها.

وقد تحتاج أيضًا إلى مجابهة الإحساس «بالحماية» الذي يمنحك إياه كونك مشغولاً. هل يجعلك كونك مشغولاً تشعر بأنك أهمُّ من الآخرين؟ وهل يمنحك عذرًا لقول «لا» للخطط، أو لتجنُّب بعض الأشخاص؟ إذ إنك بحاجة إلى إيجاد طرق صحّية أكثر، ومُنتجة أكثر للتعامل مع هذه المشاعر، من قبيل إيجاد ثقة حقيقية بالنفس فيما تفعله، ومن خلال إبداع أمر تفتخر به، أو أن تصبح أفضل مع التروّي، ولكن مع تحديد حدودك واحتياجاتك في العلاقات بكلّ وضوح.

قضاء الوقت مع الأشخاص الخطأ

صحيح أن الكثير من حياتنا يتشكّل من قِبَل الأشخاص الذين نقضي هذه الحياة معهم،

وأن الرفقة التي نُحافظ عليها هي طريقة أخرى شائعة يُخرِّب الناس أنفسهم بها.

ويمكنك بالتأكيد التفكير في بعض الأشخاص الذين يضغطونك، ويجعلونك تشعر بعدم الأمان، ومع ذلك يجعلونك تعود إليهم من أجل المزيد. وتوجد هذه العلاقات في الجانب الأكثر خفية بحيث تصعُب ملاحظته في تلك العلاقات، ولكنها في كل الأحوال تهزم نفسها بنفسها.

فإذا وجدت نفسك مُنشغِل البال بصداقة أو علاقة محدّدة تجعلك تشعر إلى حدٍّ ما بالإدمان على الشعور بأنك «أقلّ من» أو «غيور من»، فإنك بحاجة إلى التخلُّص من العلاقة تدريجيًا. ولكنك لست بحاجة إلى أن تكون لئيمًا، أو وقحًا، أو حتى أن تقطع أيَّ شخص من حياتك هكذا بكلّ بساطة. ومع ذلك، عليك أن تفهم أن الأشخاص الذين تقضي معظم الوقت معهم سيُشكّلون مستقبلك بصورة لا رجعة فيها، ولذلك يجب عليك اختيارهم بحكمة.

كيف نكلُّ هذا؟

اعمل على بناء دائرة من الأشخاص

الذين يدعمونك ويلهمونك، ولديهم أهداف مُشابهة لأهدافك، ويستمتعون بقضاء الوقت معك. فيجب أن يكون لديك شعور بالحيوية والإلهام، وليس بالإرهاق والغضب.

ويستغرق الأمر وقتًا للعثور على مجموعة أصدقائك، وقد لا تكتشفهم جميعًا هكذا دفعة واحدة. إذ يمكن أن تبدأ بالعرض على أحدهم تُحبُّه أخذَه لتناول قهوة سوية، أو أن تتواصل للقيام بأمر ما مع شخص ترغب في إعادة الاتصال به. أعد بناء اتصالاتك ببطء ولكن بصدق، ثم عزِّزها واعتنِ بها بقدر ما تستطيع.

القلق بشأن المخاوف غير المنطقية والظروف الأقلّ احتمالاً

هناك طريقة أخرى شائعة جدًا يقوم بها الناس بالتخريب دون أن يُدركوا ذلك، الا وهي إشغال أنفسهم بمخاوف أسوأ السيناريوهات.

وربما تكون على دراية بهذا، إلى حدّ ما على الأقل: إذ لديك فكرة غريبة، أو بعيدة

الاحتمال تُثير إحساسًا عميقًا بالرهبة، والخوف، وسلسلة سيناريوهات «يوم القيامة»، في رأسك. ثم تستمرُّ في العودة إليها لدرجة أنها تتحكَّم في جزء من حياتك.

إن المخاوف غير المنطقية، خاصّة ذلك النوع الأقلّ احتمالاً أن يصبح حقيقة، هي ما نُسقط عليها في أغلب الأحيان مخاوف حقيقية.

وهذه المخاوف آمنة، لأننا نعرف في أعماقنا أنها لن تحدث. إنها تنوب عن أمر آخر، وهي طريقة لنا للتعبير عن الشعور الذي لدينا فعلاً، ونُحمِّله على أمر نعرف أنه لن يحدُث.

وعندما تجد نفسك في دائرة خوف، وتُكرِّر باستمرار بعض الظروف، أو المواقف الغريبة، أو العشوائية، أو غير المهمّة والتي تمتلك احتمالاً ضئيلاً جدًا أن تصبح حقيقة، اسأل نفسك فيما إذا كان لديك أي مشاعر حول شيء ذي صلة هو قائم بالفعل.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت مسافرًا في سيارة، فكِّر فيما إذا كان خوفك نابعًا من

«القضيّ قُدُمًا» أو «الخروج عن السيطرة». أو، إذا كنت قلقًا بشأن طردك من وظيفتك، فقد يكون الخوف حقيقة هو من فكرة أنك لست أهلاً لوظيفة أخرى، أو أن يتمّ إهانتك من قِبَل مسؤول أعلى.

كيف نحُلُّ هذا؟

بدلاً من إهدار كلّ طاقتك في محاولة للتحكُّم في بعض السيناريوهات الأسوأ، ضع في اعتبارك ماهية رسالة الخوف، وما الذي تُخبرك أنك بحاجة إليه في حياتك.

فإذا كان الخوف استعارة مُجرَّدة، فماذا سيكون المعنى الحقيقي؟ هل الخسارة المفاجئة للدخل تُعتبر رمزًا لرغبتك في الأمن؟ وهل الخوف من المستقبل يُشكّل رمزًا لعدم العيش بشكل كامل الآن؟ وهل القلق بشأن اتّخاذ القرارات هو رمز لمعرفتك ما تُريده حقيقة وأنك تخاف بشدة من اختياره؟

وفي صميم الأمور التي نخشاها بشدّة رسالةٌ نُحاول أن نرسلها لأنفسنا حول ما نهتمُّ به حقًا، فإذا تمكّنا من تحديد ما نريد حمايته، فبإمكاننا إيجاد طرق أكثر صحّة

واكثر أمنًا للقيام بذلك.

كيف تتحقّق فيما إذا كنت في دورة تخريب ذاتي

حتى لو كنت تستطيع فهم سلوكيات التخريب الذاتي معرفيًا، فإن أصعب تحوّل، في بعض الأحيان، هو إدراك أننا منخرطون في تلك السلوكيات.

إذ في الواقع، أحيانًا تكون المؤشّرات دقيقةً جدًا، وبالكاد يمكن التعرُّف عليها، وغالبًا لا تُلفت انتباهنا حتى تُصبح إشكالية للغاية، أو أن يُشير إليها شخص آخر. ومن أبرز أعراض التخريب الذاتي ما يلي:

أنت أكثر إدراكًا لِما لا تريده ممّا تريده.

إنك تقضي الكثير من وقتك قلقًا، ومفكّرًا، ومركّزًا على ما تأمل أن لا يحدث، أكثر مما تقضيه تتخيّل، وتضع الاستراتيجيات، وتُخطّط لأجل ما تقوم به.

أنت تقضي وقتًا أكثر في محاولة التأثير على الأشخاص الذين، لا تُعجِبهم، أكثر مما تقضيه مع الأشخاص الذين يحبّونك كما أنت عليه.

إنك تركّز بصورة أكبر على النموّ لتُصبح من نوع الشخص الذي يُثير حَسَد أعدائه المُفترَضين، بدلاً من أن تكون من نوع الشخص المحبوب من قبل عائلته وأصدقائه وتعطي الأولوية لهم بغضّ النظر عمّا هناك.

أنت تدفن رأسك في الرمال.

إنك لا تعرف الحقائق الأساسية عن حياتك، من قبيل كم لديك من الديون، أو ما يُدفَع للأشخاص الآخرين في مجالك مُقابل عمل مشابه. وتهرُب إلى أن تنسى، عندما تدخل في جدال، بدلاً من أن تتحدّث عمّا هو خطأ والتوصُّل إلى حلّ. فبكلمات أخرى، أنت في حالة إنكار، وبالتالي فإن أيّ أمل في الشفاء عقيم.

أنت تهتمُّ أكثر بإقناع الآخرين أنك بخير أكثر من أن تكون بخير فعلاً. إنك تفضّلُ نشر صوَر تجعل الانطباع يبدو وكأنك قد قضيت وقتًا رائعًا بدلاً من أن تهتمّ بشأن ما إذا كنت قد قضيت وقتًا ممتعًا بالفعل، وتبذل المزيد من الجهد في محاولة إقناع الجميع بأنك تبلي بلاء حسنًا بدلاً من أن تكون صادقًا وتتواصل

مع الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك او دعمك.

إن أولويتك الأساسية في الحياة ان تكون محبوبًا، حتى لو كان ذلك على حساب كونك سعيدًا.

إنك تفكّر أكثر فيما إذا كانت أفعالك ستُكسبك موافقة «الناس» (بالمناسبة، مَنْ هُمْ «الناس»؟)، بدلاً ممّا إذا كانت ستجعلك تشعر بالرضا والقناعة عمّنْ أنت.

انت تخاف من مشاعرك أكثر من خوفك من أيّ أمر آخر.

إذا وصلت إلى نقطة في الحياة التي يكون عندها أكثر الأمور التي تواجهها رعبًا، وضررًا، ، هو الخوف مما إذا كنت ستتمكّن من التعامل مع عواطفك الخاصّة أم لا، فإنك أنت الشخص الذي يقف حجر عثرة في طريقك - لا شيء آخر يفعل ذلك.

أنت تُطارد الأهداف بشكل أعمى دون أن تسأل نفسك لماذا تريد هذه الأشياء.

إذا كنت تفعل «كلّ ما يُفترَض أن تفعله»، ومع ذلك تشعر أنك فارغ ومكتئب في

نهاية اليوم، فمن المُحتمل أن تكون المشكلة أنك لا تفعل حقًا ما تريد فعله؛ فقد اعتمدت وصفة أحدهم من اجل السعادة.

أنت تتعامل مع آليات التأقلم الخاصّة بك على أنها المشكلة.

بدلاً من محاولة التحريض على الحرب مع نفسك للتغلُّب على الإفراط في تناول الطعام، والإنفاق، والشرب، والممارسة الجنسية - أيًا كان ما تعرف أنك بحاجة إلى تحسينه - اسأل نفسك عمَّ هي الحاجة العاطفية التي يملأها ذلك الشيء؟ إذ إنك ستبقى تقاتلها إلى الأبد، إذا لم تفعل وتسأل.

أنت تقدِّر شكوكك أكثر من إمكانياتك.

إن التحيُّز السلبي يجعلنا نعتقد أن الأمور «السيئة» أكثر واقعية من الخيِّرة، وما لم نُحافظ على هذا المَيل تحت السيطرة، يمكن أن يبقينا نعتقد أن كلَّ أمر نخشى من أن يكون صحيحًا، هو أكثر واقعية من الأمور الجيدة، التي هي في الواقع الصحيحة.

أنت تحاول أن تهتمّ بكلّ شيء.

إن قوّة إرادتك ذات مورد محدود. ولديك منها هذا القَدْر أو ذاك في يوم واحد. فبدلاً من استخدامها في محاولة أن تصبح جيّدًا في كلّ أمر، قرّر ما الذي يُهمّك أكثر من غيره. وركّز انتباهك عليه، ودع كل أمر آخر يذهب بعيدًا.

أنت تنتظر شخصًا آخر ليفتح لك بابًا، أو يقدّم لك موافقة، أو يسلّمك الحياة التي أنت في انتظارها.

إننا نترعرع مع الوهم بأنّ النجاح يُعطى للأشخاص الذين يستحقّونه أكثر، أو الموهوبين أكثر، أو المُفضّلين أكثر. وعندما نصل، في كلّ الأحوال، نُدرك أن ذلك النجاح تمّ ترتيبه من قِبَل أولئك الذين يجدون نقطة تقاطع لاهتماماتهم، وشغفهم، ومهاراتهم، مع فجوة في سوق الأعمال. فرشرش القليل من الثبات، إذ تُصبح الطريقة الوحيدة للفشل هي أن تستسلم.

أنت لا تستوعب إلى أيّ مدى وصلت.

إنك لست الشخص الذي كنت عليه قبل

خمس سنوات مضت. فأنت تتطوَّر كما تتطوَّر صورتك الذاتية، لذا تأكَّد من أنها مضبوطة. وامنح نفسك حقَّ فضلها في كلّ أمر تغلَّبت عليه، ولم تكن تعتقد أبدًا أنك ستفعل، وفضّلها في كلّ شيء قمت ببنائه، ولم تكن تظُنُّ أبدًا أنه يمكنك القيام به. فقد قطعت شوطًا أبعد بكثير مما تعتقد، وأنت أقرب بكثير مما تتخيّل.

تحديد التزامات عقلك الباطن

إن جزءًا من السبب الذي يجعلنا غالبًا ما نختبر صراعًا داخليًا شديدًا أو تخريبًا ذاتيًا، هو الالتزامات الجوهرية، والذي هو في الأساس غايتك الأساسية أو هدفك لأجل حياتك(١).

إن التزامات عقلك الباطن هي في الأساس ما تريده أكثر من أيّ أمر آخر، وغالبًا لا تُدركها حتى. ويمكنك تحديد التزاماتك الجوهرية من خلال النظر إلى الأمور التي تكافح من أجلها بشدّة، والأمور التي تُسيِّرك أكثر من غيرها. وإذا تمكّنت من تقشير طبقات دوافعك تجاه كلٌّ منها، فإنك ستجد هناك سببًا جذريًا؛ إذ عندما تجد

نفس السبب الجذري لكلّ أمر، تكون قد وجدت التزامًا جوهريًا. ويبدو الناس مُجرَّد غير عقلانيين وغير مُتوَقّعين إلى أن تفهم ما هُم مُلتزمون به بشكل أساسي.

فإذا كان لدى شخص ما التزام جوهري للشعور بالحرية، على سبيل المثال، فقد يجد نفسه يُخرِّب فُرَص العمل من أجل تحقيق ذلك. وإذا كان الالتزام الجوهريّ لشخص ما هو للشعور بأنه مرغوب، فيمكنه أن يجد نفسه في سلسلة من العلاقات التي تربطه بها صلات قوية، لكنّه يرفض التعهُّد بالتزامات نتيجة الخوف من أن «يتلاشى» بريقها. وإذا كان الالتزام الجوهري لشخص ما هو التحكُّم في حياته، فقد يكون لديه قلق غير عقلاني بشأن الأمور التي تُمثِّل فقدان السيطرة. أما إذا كان الالتزام الجوهري لشخص آخر هو أن يكون محبوبًا من قِبل الآخرين، فقد يتظاهر بأنه عاجز في مجالات معيّنة في الحياة، لأنه إذا لم يكُن محتاجًا لهم، فإنه قد يُترَك من قبلهم.

لكنّ أهمّ أمر يجب فهمه هو أن التزاماتك

الجوهرية هي في الواقع غطاء لحاجات جوهرية؛ إذ إن حاجتك الجوهرية هي معاكسة لالتزامك الجوهري. كما أن حاجتك الجوهرية هي أيضًا طريقة أخرى لتحديد غايتك. فعلى سبيل المثال، إذا كان التزامك الجوهري الباطني هو أن تكون مُتحكّمًا، فإن حاجتك الجوهرية هي الثقة. وإذا كان التزامك الجوهري الباطني هو أن تكون مُحتاجًا إليك، فإن حاجتك الجوهرية هي أن تعرف أنك مرغوب به.

أما إذا كان التزامك الجوهري هو أن يحُبّك الآخرون، فإن حاجتك هي حُبُّ الذات.

فكلّما تناقصت تغذيتك لحاجتك الجوهرية، «ستتزايد» أعراض التزامك الجوهري.

فإذا كنت شخصًا يحتاج إلى الثقة وبالتالي ملتزمًا في البقاء مُتحكّمًا، فإنّ تناقُص إيمانك بأنّك مدعوم سيجعل آليات التأقلُم السلبية لديك تندلع عاليًا؛ إذ ربما يمكن لهذا أن يحدث على شكل أنماط تناول طعام فوضوية، أو عزل نفسك، أو التركيز المُفرط على المظهر الجسدي. إذا كنت ملتزمًا بالحرّية، وبالتالي تحتاج إلى شعور

بالاستقلالية، فكلّما تناقصت قدرتك على بناء حياة وفقًا لشروطك، ارتفع احتمال أنك ستقوم بتخريب الفُرَص، وأنك تشعر بالاستنزاف والإرهاق عندما كان «يجب» أن تشعر بالسعادة.

إذ كُلّما كان ميلك إلى تلبية احتياجاتك الجوهرية أكبر، ستختفي أعراض التزامك أكثر.

وبمُجرَّد أن تفهم ما يريده شخص ما حقًا، ستتمكَّن من شرح تعقيدات عاداته وسلوكياته. وستكون قادرًا على التنبُؤ بالتفاصيل بما سيفعله في موقف معيَّن. والأهم من ذلك، إذ بمُجرَّد أن تبدأ في سؤال نفسك عمّا تُريده حقًا، ستكون قادرًا على التوقف عن محاربة الأعراض والبدء في تحديد ومعالجة المسألة الوحيدة التي كانت موجودة فعلاً في حياتك، ألا وهي العيش خارج التوافق مع احتياجاتك الجوهرية، وبالتالي خارج التوافق مع غرضك الجوهري

مواجهة العواطف المكبوتة واتّخاذ إجراء

هناك فرق بين فهم سبب تخريبنا لذاتنا، وبين فعل التوقُّف عن القيام بهذا التخريب

الذاتي. هذا يعني أنه بمُجرَّد أن نفهم هذا السلوك والغرض منه، نقوم بضبطه. فنحن نتأقلم؛ إذ إنَّ التغلُّب على التخريب الذاتي ليس مُجرَّد مسألة فهمِ سببِ كبح نفسك والعودة بها إلى الوراء؛ بل إنها القدرة على اتخاذ إجراء في الاتجاه الذي تريده وتحتاج إليه، حتى لو كان ذلك غير مُحفِّز في البداية. إن هذا جزءٌ مهمٌّ جدًا من العملية، لأنك ذاهب إلى مواجهة تلك العواطف التي قد كنت تحاول تجنُّبها بالضبط. فعندما تتوقف عن الانخراط في سلوك التخريب الذاتي، فإن المشاعر المكبوتة، التي لم تكن حتى مُدركًا لوجودها ستبدأ في الظهور، وحتى قد تشعر بأنك في حال أسوأ مما كنت تشعر به في السابق.

إن الأمر حول التغلُّب على التخريب الذاتي هو أننا لا نحتاج في كثير من الأحيان إلى أن يخبرنا أحد بما علينا القيام به. فنحن نعرف ما نريد القيام به، ونعرف ما الذي نحتاج إلى القيام به. فهو بكلّ بساطة أننا نتراجع إلى الوراء لخوفنا من الشعور؛ إذ للبدء في حلحلة هذا النمط العاطفي المُحبط، يمكننا العمل من خلال ما يلي

لإيجاد المزيد من السهولة، والمزيد من المساحة، والمزيد من الحرية، بينما نغيِّر حيواتنا.

العواطف الأكثر شيوعًا التي تظهر أثناء خرق سلوكيات التخريب الذاتي

إن أوَّل شعور من المحتمل أن تواجهه هو المقاومة. وهذا هو الشعور الذي يمكن تعميمه في القول بأنك «عالق»، أو أنَّ جسمك يشعر بالتوتُّر لدرجة أنه «قاس» كما لو كنت تصطدم بجدار. إذ إن هذا الشعور عادة ما يكون عاطفة مُقنَّعة تمنعك فعليًا من إدراك الأحاسيس الموجودة تحتها والتي تكون أكثر حِدَّة.

وعندما تبدأ في الشعور بالمقاومة، فأنت لا تُريد فقط «الدفع عبرها». فمحاولة القيام بذلك، في الواقع، تعني أنك ستستمرُّ بالاصطدام بنفس الجدار الذي تواجهه بالفعل؛ إذ إنك بهذا تُقوّي سلوك التخريب الذاتي لأنك لا تحلُّ المشكلة حقيقةً بمُجرَّد محاولة تجاوزها.

فابدأ بدلاً من ذلك في طرح الأسئلة

الصحيحة.

لماذا أشعر بهذه الطريقة؟

ما الذي يحاول هذا الشعور قوله لي حول الإجراء الذي أحاول القيام به؟

هل هناك أمر ما أحتاج أن أتعلّمه هنا؟

ما الذي أحتاج أن افعله لتلبية احتياجاتي الآن؟

ومن ثمّ عليك إعادة الاتصال بإلهامك أو رؤيتك للحياة. وكُن واضحًا حول لماذا تُريد اتّخاذ هذا الإجراء، ولماذا تُريد إجراء تغيير. فعندما يكون دافعك هو واقع أنك تريد أن تحيا وجودًا مختلفًا وأفضل، فستجد أن الكثير من المقاومة قد تلاشى لأنك مدفوع برؤية هي أعظم من خوفك.

وقد تتعرَّض في حالات أخرى لمشاعر أخرى مثل الغضب، أو الحزن، أو عدم الأهلية. ومن المهمّ جدًا، عندما تظهر هذه المشاعر، إفساح المجال لها. وهذا يعني أن تسمح لها بأن تستشري في جسدك وان تراقبها.

راقب اين تجعلك متوتّرًا او منقبضًا. واشعر بما تريد منك ان تشعر؛ إذ ليس هناك

أسوأ من الخوف من الشعور بالعاطفة، لأنّ التجربة بحدّ ذاتها غالبًا ما تكون في النهاية عبارة عن مُجرَّد بعض التوتُّر الجسدي الذي حوله صنعنا حكاية.

تذكَّر أن هذه المشاعر قد يكون لها أيضًا جذرٌ يتعلق بسلوك التخريب الذاتي. فإذا كنت غاضبًا من الطريقة التي عاملك بها أحد والديك، فلربّما لا يكون مفاجئًا أن الشعور الجوهري الذي يدفعك إلى تخريب علاقاتك هو الغضب وانعدام الثقة؛ إذ إن المشاعر المترابطة مع تخريب الذات ليست عشوائية في العادة. بل، في الواقع، بإمكانها أن توصلنا إلى رؤى حول ما نحتاجه حقيقة، وما هي المشاكل التي لا تزال عالقة في داخلنا وما تزال بدون حلّ.

وللتخلُّص من هذه المشاعر كُلّية مُجرَّد أن تُدركها، حاول كتابة رسالة إلى نفسك. واكتب شيئًا ما لنفسك الأصغر سنًا أو من منظور نفسك المستقبلية. واكتب تعويذة أو بيان. فذكّر نفسك بأنك تُحِبُّها كثيرًا، بحيث لا تقبل بالقليل، أو أنه مقبول أن تغضب في ظروف غير عادلة أو مُحبطَة.

وامنح نفسك مساحة لتُجرِّب عُمْق عواطفك حيث بذلك لا تتحكمَّ هذه العواطف في سلوكياتك.

فصل الفعل عن الشعور

إنَّ الدرس الأخير والأكثر أهمّية للتغلُّب على التخريب الذاتي هو تعلُّم فصل الفعل عن الشعور.

فنحن لا نبقى متراجعين في الحياة لأننا غير قادرين على إحداث التغيير. بل لأننا لا نشعر بالرغبة في إحداث تغيير، ولذا لا نفعل.

فالحقيقة هي أنَّه يُمكن أن يكون لديك تصوُّر عمَّا تُريده، وأنك تعلم بدون شكٌ أنه الصحيح بالنسبة إليك، ولكنك وبكلّ بساطة لا تشعر بالرغبة في اتّخاذ الإجراء المطلوب لمتابعة ذلك المسار.

إنّ هذا بسبب أنّ مشاعرنا هي أساسًا مترابطةٌ كأنظمةٍ راحة لنا. فهذه الأنظمة تنتج شعورًا «جيّدًا» عندما نقوم بما كنّا نفعله دائمًا - البقاء في المألوف.

وهذا بالنسبة لأجسامنا يُعتبَر عامل

«أمان»؛ إذ في حالات أخرى، فإنّ الإنجازات أو التغييرات التي نُسعَد بها كثيرًا هي تلك التي نُدرك أنها توفّر لنا أيضًا قدرًا من الأمان أكبر بكثير. وإذا كان الإنجاز يضعنا في مخاطرة محتملة بأيّة طريقة من الطُرق، أو أنه يُعرّضنا إلى أمر غير مألوف، فلن نكون سعداء به أصلاً، حتى لو كان بالكامل إيجابيًا على حياتنا.

ويمكننا في الواقع، وفي كلّ الأحوال، تدريب أنفسنا على تفضيل السلوكيات الجيّدة لنا. فهذه هي الطريقة التي نعيد بها هيكلة مناطق راحتنا. ونبدأ في التَوق لما نفعله مرارًا وتكرارًا، ولكن في المرات القليلة الأولى التي نقوم فيها بإعادة الهيكلة هذه، فإننا غالبًا ما نشعر بعدم الارتياح؛ إذ إن الحيلة هي في أن نكون قادرين على تجاوز هذا التردُّد الأوّلي، وبذلك نقود حياتنا بالمنطق والعقل، وليس بالعاطفة.

وعلى الرغم من أنّ عواطفك هي دائمًا قائمة وتحتاج إلى التحقُّق من صحّتها، إلا أنّها نادرًا وبصعوبةٍ، ما تكون مقياسًا دقيقًا

لما أنت قادر على فعله في الحياة. وهي ليست دائمًا انعكاسًا دقيقًا للحقيقة؛ إذ إنّ كلّ ما تعرفه مشاعرك هو ما كنت تفعله في الماضي، وهي تلتصق بما استمدَّت منه الراحة.

قد تشعر وكأنّك عديم القيمة، لكنّك بكلّ تأكيد لست كذلك. وقد تشعر كما لو أنه لا يوجد أمل، ولكن هناك أمل بكلّ تأكيد. فقد تشعر كما لو أنّ الجميع لا يحبُّك، ولكن ربّما يكون ذلك مبالغةً شديدة بكلّ ما في الكلمة من معنى. وقد تعتقد أنّ الجميع يُقيّمك،ولكن هذا تصوُّرٌ خاطئ.

والأهمُّ من ذلك بكثير، فقد تشعر كما لو أنك لا تستطيع اتّخاذ إجراء، بينما يمكنك ذلك بكلّ تأكيد. فأنت بكلّ بساطة لا تشعر بالرغبة، لأنك لست معتادًا على ذلك.

إننا باستخدام المنطق والرؤية لإرشاد أنفسنا، نكون قادرين على تحديد تجربة حياة مختلفة وأفضل؛ إذ عندما نتخيَّل هذا، نشعر بالسلام والإلهام. ولكي ننهض لملاقاة هذه النسخة من حياتنا، يجب علينا أن نتغلَّب على مقاومتنا وانزعاجنا. وأننا لن نشعر

بالسعادة في البداية، بغضّ النظر عن كم هي هذه الإجراءات «صحيحة» لنا.

ومن الجوهريّ أن تتعلّم اتّخاذ إجراء قبل الشعور بالرغبة في القيام بهذا الإجراء. فاتّخاذ الإجراء يبني زخمًا ويخلق دافعًا؛ إذ لن تأتي إليك هذه المشاعر تلقائيًا؛ عليك أن تُولّدها. ويجب عليك أن تُلهم نفسك، وعليك أن تتحرّك. إذ عليك بكُلّ بساطة أن تبدأ وأن تسمح لحياتك وطاقتك بإعادة توجيه نفسها لتفضيل السلوكيات التي ستدفع بحياتك إلى الأمام، وليس تلك التي تبقيك مشدودًا إلى الخلف.

الفصل الثالث

مُحفِّزاتك

هي دليلك إلى حُرِّيتك

الآن وقد بدأت في تحديد سلوكياتك للتخريب الذاتي، تستطيع استخدامها لكشف حقائق أعمق وأكثر أهمّية حول مَنْ أنت كشخص، وما الذي تريده وتحتاجه حقيقةً من الحياة.

إنَّ هذا جزءٌ مهمٌّ من العملية، لأنَّ التغلُّب على عادات هزيمة الذات ليس فقط مُجرَّد معرفة ما هي أو لماذا ننخرط فيها. فهو أيضًا يتعلَّق بفهمٍ أفضلَ لِما هي احتياجاتنا المُتأصِّلة، وما الذي نرغبه حقيقة، وكيف يمكننا استخدام هذا كنقطةٍ محورية للبدء في بناء حياة مع مَنْ نحن حقيقة، وما الذي نحن هنا لنفعله.

إنَّ محفِّزاتنا لا توجد لتُظهر لنا فعليًا فقط أين نخُزِّن الألم الذي لم يتمّ حلّه. إنّها، في الواقع، تُظهر لنا أمرًا آخر أكثر عمقًا بكثير.

إنّ كل عاطفة «سلبية» نمرُّ بها تأتي مع رسالة واحدة لا نعرف بعد كيف نُفسّرها.

فهذا عندما يبدأ تحدٍّ واحدٌ ليُصبح مشكلةً مزمنة. ونظرًا لكوننا غير قادرين على احترام واستخدام توجيهات العاطفة، نُغلِق على الشعور، ونُخزِّنه في أجسادنا، ونُحاول تفادي أيّ أمر قد يستحضره مرّة أخرى، وهذا عندما نُصبح حسّاسين للعالم من حولنا، لأنّ هناك الكثير من المشاعر المكبوتة تتراكم.

ويبدو، ظاهريًا، وكأنّ الأمر الذي يُحفِّز استجابتنا العاطفية هو المشكلة. إنّه ليس كذلك. فالمشكلة هي أننا لا نعرف ماذا نفعل بما نشعر به، وبالتالي لا نمتلك كلّ مهارات المعالجة العاطفية التي نحتاجها.

إذ عندما نتمكّن من تحديد لماذا هذا الشيء يُحفِّزنا، يمكننا استعمال الخبرة كمادّة مُحفِّزة للخلاص، ولتغييرٍ إيجابيٍّ في الحياة.

كيف نُفسِّر العواطف السلبية

مع أن المحفزات محدَّدة وفريدة لكلّ شخص، فهي تساعد على فهمٍ أفضلَ لدور بعض المشاعر التي غالبًا ما نُدينها.

إنّ بعض العواطف التي ترتبط بقوّةٍ مع

سلوكيات التخريب الذاتي هي في الواقع مهمَّة بالنسبة لنا من أجل فهمٍ أفضلَ. فالأمر لا يتعلَّق ببساطة «بالتغلُّب على تلك العواطف»؛ بل يتعلَّق بالاستماع إلى ما تحاول إخبارنا به حول تجربتنا.

الغضب

إنَّ الغضب هو عاطفة تحوُّل جميلة، إلا أنه يُساء توصيفه لجانبه المُحزن، والعدواني، ولذلك نحاول مقاومته.

إنه مِنَ الجيد صحِّيًا أن نغضب، فيمكن للغضب أن يُظهر لنا أيضًا جوانب مُهمّة مثل مَن نحن، وما الذي نهتمُّ به؛ إذ إنّ الغضب، على سبيل المثال، يُبيِّن لنا أين تقع حدودنا. والغضب يساعدنا أيضًا على تحديد ما هو غير عادل.

إنّ الغضب، جوهريًا، يحاول تحريكنا للمبادرة والتصرُّف. والغضب تحوُّليٌّ، فغالبًا ما يكون هو الذروة التي نصل إليها قبل أن نُغيِّر حياتنا حقيقة. وهذا لأنّ الغضب لا يُقصَد به أن ينصبَّ على شخص آخر؛ فهو بدلاً من ذلك، تدفُّق للدافع يساعدنا على تغيير ما نحتاج إلى تغييره داخل حيواتنا. فعندما لا

نراه على هذا النحو، فإننا نميل إلى دفنه، من دون حلِّ المسألة الحقيقية المطروحة بين أيدينا أبدًا. وهذا عندما يبدأ الغضب ينقلب إلى عدوانية - إذ عندئذٍ نُخرج تلك الطاقة ونسكُبها على هؤلاء الذين من حولنا، بدلاً من استخدامها، كما يُفترَض، كدافع لتغيير أنفسنا.

وبدلاً من الخوف من الغضب، يمكننا استخدامه لمساعدتنا على رؤية حدودنا وأولوياتنا بصورة أكثر وضوحًا. كما يمكننا أيضًا استعماله لمساعدتنا على إجراء تغييرات كبيرة، ومهمَّة لكلٍّ من أنفسنا وللعالم من حولنا.

الحُزن

إنّ الحزن استجابةٌ طبيعيةٌ وصحيحة لفقدان شيء تُحبُّه كثيرًا جدًا.

والحزن عاطفةٌ غالبًا ما تظهر على أعقاب خيبة أمل. فقد يكون هذا نتيجة خسارة علاقة، أو وظيفة، أو قد يكون مُجرَّد فكرةٍ عامة عمَّا كنت تعتقد أن حياتك ستكون عليها.

ويصبح الحزن إشكاليًا عندما لا نسمح لأنفسنا بالمرور عبر المراحل الطبيعية للأسى، والحزن لا يُعقتنا هكذا دفعة واحدة من تلقاء نفسه؛ إذ في الواقع، غالبًا ما نجد أنه يحدث على شكل موجات، بعضها يصيبنا في أوقات غير مُتوقَّعة.

إننا لا نحتاج أبدًا إلى الشعور بالحرَج، أو أننا على خطأ لحاجتنا للبكاء، أو الشعور بالإحباط، أو أننا نتحسَّر على ما لم نعُد نملكه. ويُعَدُّ البكاء، في الواقع، في الأوقات المناسبة، أحدَ أكبر المؤشِّرات على القوّة الذهنية، حيث إن الناس الذين يُعانون غالبًا ما يجدون أنه من الصعب إطلاق العنان لمشاعرهم فيكونون قابلين للجَرح.

الذَّنب

يميل الذنب إلى التأثير فينا أكثر لما لم نفعله من تأثيره لما فعلناه. والناس، في الواقع، الذين يعانون أكثر من غيرهم من الذنب، هُم الناس غير المُذنبين فعليًا بأمر مُريع؛ إذ إن الأشخاص الذين يرتكبون أفعالاً شائنة، لا يميلون كثيرًا إلى الشعور بالندم.

وواقع أنك تشعر بالسوء كون أحدهم قد

قام بفعل خاطئ معك، هو بحدّ ذاته مؤشّر جيّد.

إنّ الشعور بالذنب، في كلّ الأحوال، يتطلّب منّا أن ننظر بعمق في السلوكيات، إن وجدت، التي نشعر بالسوء حيالها، بالإضافة إلى ما يمكن أن نكون قد فعلناه، والذي لم نولِهِ أفضل الاهتمام. وإذا كنا قد عاملنا الآخرين بطريقة غير عادلة، فيجب علينا أن نكون قادرين على الاعتراف بهذا السلوك، والاعتذار عنه، وتصحيحه.

وفي كل الأحوال، إذا كان الشعور بالذنب أكثر تعميمًا، ولا يتعلّق على وجه التحديد بأيّ حادثة بعينها، فنحن بحاجة إلى أن ننظر عن كثب إلى مَنْ، أو ما جعلنا نشعر دومًا كما لو أننا كُنا «مُخطئين» أو نُضايق الآخرين.

إنّ الشعور بالذنب غالبًا ما يكون عاطفةً حملناها معنا منذ الطفولة، ثم نُسقطها على الظروف الراهنة عندما شعرنا وكأننا أعباء على كاهل هؤلاء الذين من حولنا.

الإحراج

إنّ الإحراج هو ما نشعر به عندما نعرف أننا لم نتصرّف بطريقةٍ نفتخر بها.

ولا يمكن للناس الآخرين أبدًا أن يجعلونا نشعر بالإحراج كما يمكن أن نجعل أنفسنا نحن نشعر به. فعندما تكون واثقًا حقيقة وبالكامل بأنك تبذل قُصارى جهدك مع ما هو أمامك، فإنك طوال الوقت تتوقّف عن الشعور بالحرَج؛ إذ يمكن للآخرين بالتأكيد أن يجعلوك تشعر بالسوء نتيجة تعليقاتهم وأفكارهم، ولكن حتى أسوأ أحكامهم تميل إلى التحييد عندما نقبَل أنفسنا ونشعر بالفخر بمَنْ نحن.

إنّ العار هو الجانب الظلُّ للحرج؛ إذ يحدث هذا عندما يتحوّل الشعور الطبيعي العرَضي بالإحراج إلى طريقة لنا نُدين بها أنفسنا كُلّيةً كبَشَر، ونبدأ في رؤية أنفسنا على أننا لا قيمة لنا وأننا فاقدي الفعالية.

وعندما لا نُعالج الشعور بالحرَج، فإنّه يميل إلى التحوُّل إلى امر آخر أكثر قتامةً بكثير.

الغيرة

إن الغيرة هي عاطفة تستُر. إنها تتمثّل

كغضب أو تقييم، بينما هي في الحقيقة حزن وعدم رضا ذاتي.

فإذا كنت تريد أن تعرف ما الذي تريده حقًا من الحياة، فانظر إلى الأشخاص الذين تَغار منهم. لا، قد لا تريد ما لديهم بالضبط، لكن الشعور الذي تمرُّ به هو الغضب من كونهم سمحوا لأنفسهم بمتابعة وتحقيق ما لديهم، بينما أنت لم تفعل.

فعندما نستخدم غيرتنا لتقييم إنجازات الأشخاص الآخرين، فإننا نقف في فعل الجانب الظلّ لها.

وعندما نستخدم غيرتنا لتُبيِّن لنا ما نحبُّ تحقيقه، فإننا نبدأ في الإقرار بسلوك التخريب الذاتي، ونصبح جاهزين لارتكاب ما نرغب فيه فعلاً.

يمكنك التفكير في الموضوع بهذه الطريقة: عندما نرى أحدهم لديه شيء ما نريده حقيقة، ولكننا نقمع رغبتنا في متابعة ذلك الشيء، فإنه يجب علينا إدانته في ذاك الشخص حيث بذلك نستطيع تبرير مسار فعلنا. ولكن، بدلاً من ذلك كلّه، نستطيع أن نرى ما نودُّ أيضًا إبداعه.

الاستياء

عندما نستاء من الناس، فعادة ما يكون ذلك لأنهم لم يرتقوا إلى مستوى ما نتوقّع منهم كما هو في أذهاننا.

إن الاستياء يُشبه الندم المفروض بطريقة أو بأخرى. فبدلاً من محاولة أن يُظهر لنا ما يجب أن نُغيِّره نحن، يبدو وكأنه يُريد إخبارنا بما يجب على الآخرين تغييره. وفي كل الأحوال، إن الآخرين ليسوا ملزمين بالعيش وفقًا لأفكارنا عنهم؛ إذ إن مشكلتنا الوحيدة، في الواقع، هي أن لدينا توقُّعًا غير منطقي، ألا وهو أن شخصًا ما كان مُفترَضًا به أن يكون بالضبط كما فكّرنا أنه يجب أن يكون، أن يحبّنا بالضبط كما تخيّلنا أنه سيفعل.

وعندما نتواجه مع الاستياء، فإن ما يجب علينا القيام به، بدلاً من ذلك، هو إعادة ابتكار صورتنا لهؤلاء من حولنا، أو لأولئك الذين تصوَّرنا أنهم قد أساؤوا إلينا. فالآخرون ليسوا هنا ليحبُّونا حبًّا مثاليًا؛ بل إنهم هنا ليُعلّمونا دروسًا ليبيِّنوا لنا كيف نحبُّهم - ونحبُّ أنفسنا - بشكل أفضل.

فعندما نتحرَّر من الأفكار التي لدينا حول مَنْ يجب أن يكونوا، يمكننا رؤيتهم على ما هُم عليه، والدور الذي من المُفترَض أن يلعبوه في حياتنا؛ إذ بدلاً من التركيز على كيف يجب عليهم أن يتغيّروا، يمكننا التركيز، بدلاً من ذلك، على ماذا بإمكاننا أن نتعلّم.

النَّدم

فيما يُشبه الغيرة إلى حد كبير، الندم أيضًا طريقة أخرى نُظهر بها أنفسنا. ليس ما نتمنّى لو كُنّا فعلناه في الماضي، ولكن ما نحتاج إلى ابتداعه حتمًا ونحن نتقدَّم إلى الأمام.

والحقيقة هي أن معظم الناس يندمون على ما لم يفعلوه أكثر بكثير مما يندمون على ما فعلوه. وهذا ليس من قبيل الصدفة. فالندم لا يحاول في الواقع مُجرَّد جعلنا نشعر بالسوء لأننا لم نرتقِ إلى مستوى توقُّعاتنا. إنه يحاول تحفيزنا على الارتقاء إلى مستوى تلك التوقُّعات في المستقبل القادم. وهو يحاول أن يُبيّن لنا ما هو قطعًا أمر حتمي تغييره في المستقبل، وما الذي نهتمُّ حقيقةً باختياره

قبل أن نموت.

ألم تُسافر عندما كنت شابًا؟ يُظهر لك الندم أنه يجب عليك القيام بذلك الآن. ألم تُبْدي حسناء لطيفة كما أردت أن تكوني؟ يُظهر لك الندم أنه عليك بذل المزيد من الجهد. هل اتخذت خيارات لا تعكس أفضل ما لديك؟

يُظهر لك الندم أنه يجب عليك اتخاذ خيارات مختلفة الآن. ألم تُحبَّ شخصًا ما بينما كان متوفرًا لديك؟ يُظهر لك الندم أنه عليك أن تُعجَب بالناس الآن.

الخوف المُزمن

عندما لا نستطيع التوقُّف عن العودة إلى الأفكار المخيفة، فهذا ليس دائمًا بسبب وجود تهديد حقيقي أمامنا؛ إذ غالبًا ما يكون ذلك بسبب أن أنظمة الاستجابة الداخلية لدينا مُتخلّفة أو مُهمَّشة بسبب صدمة.

عندما نكون في حالة من التفكير المخيف، فإنه لا يهمُّ ما الذي نخاف منه؛ إذ إن عملية التفكير تلحق بنا من مشكلة إلى

أخرى. وفي كثير من الأحيان يكون هناك استعارة مُشفَّرة داخل عملية التفكير تلك. فقد نكون، على سبيل المثال، خائفين من «فقدان السيطرة» المُطلق، أو أن بعض قوى خارجية قادمة وتشُلّ تقدُّمنا.

وبغضّ النظر، غالبًا ما يعود تفكير الخوف المزمن إلى الشعور بالحاجة إلى تركيز طاقتنا واهتمامنا على تهديد مُحتمَل، حيث هكذا نتمكَّن من حماية أنفسنا منه. فنتخيَّل أنه إذا كُنّا قلقين، أو مهمومين، أو غاضبين بشأنه، فإنه سيبقى في إدراكنا وبالتالي لا يمكن أن يفاجئنا. حيث بذلك يمكننا الاحتفاظ ببعض السيطرة على ذلك التهديد.

إن فعل الاحتفاظ بهذه الأفكار المخيفة في أذهاننا هو بالضبط كيف يسيطر علينا الخوف، في المقام الأول؛ إذ إن هذا الخوف يُعرقل حياتنا الآن تمامًا، لأننا نوجّه طاقتنا إلى شيء خارج عن سيطرتنا، بدلاً من استخدامها كما يُفترَض لكل ما هو تحت سيطرتنا في الواقع - كالعادات، والأفعال، والسلوكيات التي من شأنها أن تحرّك حياتنا

بالفعل إلى الأمام. وبهذا المعنى، إن ما نخاف منه في هذه الحالات، هو حقيقة إسقاط لما يحدث بالفعل.

إن الطريقة الوحيدة الحقيقية للتغلُّب على الخوف المُزمن هي في الواقع المرور فيه. وبدلاً من محاولة القتال، والمقاومة، وتجنُّب ما لا نستطيع السيطرة عليه، يمكننا أن نتعلَّم بكل بساطة أن نتجاهل ونقول، وإذا حدث ذلك، فليحدُث. وثانيًا، يمكننا أن نهزَّ كتفينا، أو أن نضحك، أو حتى أن نرفع أيدينا في الهواء ونقول، «مهما يكُن، سيكون الأمر على ما يُرام»، ونستعيد على الفور كل ما لدينا من طاقة.

إن ما يُبقي نار الخوف مُتأجِّجة هو فكرة أننا إذا قبِلنا ما نخاف منه، فإننا نستسلم لأسوأ نتيجة مُحتملة؛ إذ إن الحقيقة هي أنه عندما نتوقَّف عن الخوف مما لا يُمكننا السيطرة عليه، ونعرف بدلاً من ذلك، أنه لا يوجد شيء يمكن أن يُفسِد حياتنا أكثر مما نحن نُفسدها بواسطة تفكيرنا السلبي، والمُشتَّت، وغير العقلاني، وتركيزنا الشديد، فإننا نكون عندئذٍ قد تحرَّرنا بالكامل.

عندما نكون في حالة قبول كامل، يترك الخوف وَعْينا ويصبح غير ذي شأن. وفي هذه النقطة بالذات، نُدرك أن الأمر هكذا كان دائمًا.

تُهمَس أنظمة التوجيه الداخلية لدينا إلى أن تصرُخ

إن الأمور التي تزعجك في الوقت الراهن ليست قوى خارجية تُحاول تعذيبك على حسابها الخاص - بل إنها عقلك الخاص الذي يحدِّد ما يمكن إصلاحه، وتغييره، وتحويله. فإذا واصلت عدم اتخاذ إجراء، فإن صوت صفّارات الإنذار سيُصبح أعلى هكذا ببساطة، وإذا لم تتعلَّم الاستماع إليها مطلقًا، فمن المحتمل بكل بساطة أن تنفصل عنها وتصبح عندئذ ضحيّة لها.

إن لديك بالفعل الإجابات، وأنت تعرف بالفعل ما أنت هنا لتفعله، فأنت هنا لإنشاء كل ما من شأنه أن يجعلك اكثر سعادة مما تتخيّل؛ إذ إن المسألة فقط هي تهدئة عقلك بما يكفي بحيث تستطيع أن تستشعر بكل الإمكانات غير المحدودة التي تتوسّلك لأن تُستَخدم.

لا يوجد شيء مثل التخريب الذاتي، لأن السلوكيات التي تُبقيك مُتراجعًا هي في الحقيقة فقط تُلبي احتياجاتك؛ إذ إن المسألة ليست محاولة دفع نفسك إلى ما هو أبعد من تلك الاحتياجات؛ بل هي مسألة رؤيتها على حقيقتها وما هي عليه، ومن ثم إيجاد طُرُق أفضل وأكثر صحّةً لتحقيقها.

وعلى الرغم من أننا نعيش في عصر يميل فيه الناس إلى إخبارنا بأنه يجب أن نكون مُكْتفين ذاتيًا كُلّيّة، وأن نرغب أو نحتاج وجود شخص آخر، أو مُصادقته، أو مُشاركته على أنها إشارة على عدم الاكتفاء الذاتي، فذلك ليس تصويرًا دقيقًا لما يعنيه أن تكون إنسانًا، وهو يتجاهل بقسوة حقيقة الطبيعة البشرية وتواصلها.

ورغم أن العديد من الناس هُم اتكاليون ويعتمدون على الآخرين بدرجة كبيرة لمنحهم شعورًا بالأمان وبذاتهم، فإن الميل بعيدًا كثيرًا في الاتجاه الآخر - حيث تعتقد أنك لست بحاجة لأيٍّ كان أو أيّ شيء وأنه بإمكانك القيام بكل شيء بنفسك - هو ليس طريقًا صحيًّا تمامًا أيضًا؛ إذ

إنهما مظهرين متعاكسين لنفس الجروح، الا وهما عدم الثقة وعدم المقدرة على التواصل.

إن حاجتك للشعور بالفعالية هو فعَّال.

إن حاجتك للشعور بحضور شخص آخر هو فعَّال.

إن حاجتك للشعور بأنك مرغوب هو فعَّال.

إن حاجتك للشعور بالأمان هو فعَّال.

إن السبب الأول، في كثير من الأحيان، الذي يجعلنا نبدأ في إهمال احتياجاتنا الأساسية هو اعتقادنا بأننا ضعفاء للحصول على تلك الاحتياجات. ونحن نؤمن بهذا فقط لأننا عندما كُنا صغارًا كان علينا الاعتماد كُليّة تقريبًا على الآخرين لتلبية احتياجاتنا الأساسية. وهذا يخذلنا، في نهاية المطاف، لأن شخصًا آخر لا يستطيع إرضاءنا بالكامل، ولا هو مسؤول عن ذلك؛ إذ إننا نتعلَّم الاكتفاء الذاتي، عندما نكبر. فالاعتماد على الذات، في الواقع، لتلبية الاحتياجات الأساسية، هو جزء مهمٌّ من نموّ الشخص. وبنفس الطريقة، من المهمّ أيضًا

أن ندرك أنه لا يمكننا تلبية كل حاجة من حاجاتنا بمفردنا.

إن البشر مُركّبون ليتواصلوا مع الآخرين ومع مجموع، فهذا هو سبب وجودنا في تجمُّعات مُتفرّعة، مثل الجماعات، والعائلات، ونشعر عمومًا بسعادة أكثر ورضا أكبر عندما نقوم بأمور تخدم الصالح العام الأكبر؛ إذ إن هذا جزء أساسي وصحّي لما يتعلّق بمن نحن، وهو ليس إشارة على ضعف.

إن حاجتك، في حالات أخرى، إلى الشعور بالأمان المالي، أمرٌ صحيٌّ؛ إنه ليس دائما نتيجة كونك جشعًا أو سيء النية. وحاجتك إلى أن تكون مُقدرًا للعمل الذي تقوم به أمر صحي، وليس دائمًا نتيجة لكونك مغرورًا. كما أن حاجتك إلى العيش في مساحة ومنطقة تستمتع بالتواجد فيها أمر صحي، وليس دائمًا نتيجة لعدم امتنانك لما هو لديك.

عقلك الباطن يحاول التواصل معك

تكمُن حكمة لا تُصدَّق في سلوكيات التخريب الذاتي لدينا. فليس بإمكانها فقط إخبارنا كيف وما الذي صُدِمنا من قبله،

بل بإمكانها أيضًا توضيح ما الذي نحتاجه حقيقة. ففي صميم كل سلوكٍ تخريبٍ ذاتيٍ هناك مفتاحٌ للكشف عنه، فقط إذا كان بإمكاننا فهمه أولاً.

وهذه بعض الأمثلة المختصرة لكيفية محاولة عقلك الباطن ربما التواصل معك من خلال سلوكياتك.

الطريقة التي تُخرّب الذات بها: العودة إلى نفس الشخص الذي خذلك في علاقة. قد يكون هذا صديقًا أفلاطونيًا افتراضيًا، ولكنه في الغالب شريك رومانسي سابق.

ما الذي قد يُريدك عقلك الباطن أن تعرفه: قد يكون الوقت قد حان لتقييم علاقات طفولتك. فإذا وجدت شيئًا مريحًا أو جذّابًا حول شخص ما قد أذاك، فعادة ما يكون هناك سبب.

الطريقة التي تُخرّب الذات بها: جذب الأشخاص المُحطَمين جدًا بحيث يتعذّر عليهم الالتزام بطريقة حقيقية.

ما الذي قد يُريدك عقلك الباطن أن تعرفه: أنت لست مُحطَّمًا جدًا للعثور على أحدٍ

يُريدك فعلاً، وعندما تبدأ في إدراك أنك شخص يستحِقُّ الالتزام به، فإنك ستبدأ في اختيار شركاء يفعلون ذلك بالضبط.

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: تشعر بالتعاسة، حتى لو لم يكُن هناك شيء خاطئ، وقد حصلت حقيقة على كل ما أردته في الحياة.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: ربما تتوقَّع أن تجعلك الأمور الخارجية تشعر أنك بخير بدلاً من الاعتماد على تغيير طريقة تفكيرك وما الذي تُركِّز عليه؛ إذ لن يمنحك أيُّ إنجاز خارجي إحساسًا حقيقيًا دائما بالسلام الداخلي، وعدم راحتك، على الرغم من إنجازاتك، يَلفت انتباهك إلى ذلك.

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: تدفع الناس بعيدًا.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: أنت تريد أن يحبّك الناس ويتقبّلوك جدًا لدرجة أن التوتُّر الناجم عن ذلك كلّه يجعلك تعزل نفسك عن الألم، مما يخلق، بشكل فعّال، الحقيقة التي تُحاول تجنُّبها. وفي المقابل، فإن الحاجة إلى العزلة عادة ما

تعني، وفي كثير من الأحيان، أن هناك تناقضًا بين مَنْ تتظاهر أنك هو، وبين مَنْ أنت على أرض الواقع؛ إذ عندما تنطلق في حياتك بشكل أكثر أصالة، يصبح من الأسهل أن يكون لديك أناس من حولك، حيث يتطلَّب ذلك جهدًا أقل.

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: أنت تؤمن تلقائيًا بما تُفكّر وتشعر بأنه حقيقي.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: أنت تريد أن تقلق لأنه يُشعِر بالراحة، وبالتالي فهو أكثر أمانًا. وكلما وثقت أكثر بشكل أعمى في كل فكرة أو شعور يخطر في بالك، أصبحت أكثر في هوى ما يحدث من حولك؛ إذ يجب أن تتعلَّم أن تُثبِّت نفسك في الوضوح، والحقيقة، والواقعية، وأن تكون قادرًا على التمييز عقليًا بين ما هو مفيد وما هو غير مفيد.

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: تتناول الطعام بشكل سيء عندما لا تريد ذلك.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: أنت تقوم بالكثير، أو أنك لا تمنح نفسك ما يكفي من الراحة والتغذية. كما أنك مُتطرِّف

جدًا. وهذا هو السبب في أن جسمك يطلُب منك أن تستمرّ في دعمه. وقد تكون، في المقابل، جائعًا عاطفيًا، ولأنك لا تمنح نفسك التجربة الحقيقية التي تتوق إليها، فإنك تُشبِع «جوعك» بطريقة أخرى.

الطريقة التي تُخرّب الذات بها: أنت لا تقوم بالعمل الذي تعرف أنه سيساعد في دفع حياتك المهنية قُدُمًا إلى الأمام.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: قد لا تكون واضحًا كما تعتقد بشأن ما تريد القيام به. فإذا كان عملك لا يسير كما يجب، فلا بُدَّ أن هناك سببًا؛ إذ بدلاً من محاولة الدفع والاصطدام المستمرّ بالحائط ذاته مرّة تلو أخرى، اتخذ خطوة إلى الوراء. فلربما حان الوقت لإعادة التموضُع، أو إعادة رسم الاستراتيجية، أو التفكير بجدّية حول سبب محاولتك اتخاذ الخطوات التي تتّخذها. فلا بُدَّ أن هناك أمرًا بحاجة إلى تغيير، وقد لا يقتصر الأمر على دافعك فقط.

الطريقة التي تُخرّب الذات بها: إرهاق العمل.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه:

أنت لا تحتاج إلى إثبات أهميتك. وعلى كل حال، يجب أن تتوقَّف عن الهروب من الانزعاج من كونك وحيدًا مع مشاعرك، والذي هو في كثير من الأحيان السبب الذي يدفع الناس إلى إرهاق أنفسهم في العمل؛ إذ هناك فرق بين الالتزام بأمر ما إلى حد الشغف، وبين الشعور بأنك مُجبر على التفوُّق على الآخرين. فأحد الأمرين صحّي؛ والآخر ليس كذلك.

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: الاهتمام كثيرًا جدًا بما يفكّر به الآخرون.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: أنت لست سعيدًا بالقدر الذي تعتقده. فكلما كنت أكثر سعادة بأمر ما، تناقصت حاجتك إلى الآخرين ليكونوا سعداء به. فبدلاً من التساؤل عمّا إذا كان أحدهم يُفكر بأنك تمام أم لا، توقف واسأل نفسك: هل حياتي تمام بالنسبة لي؟ إذ كيف تشعر حقيقة حيال حياتك عندما لا تنظر إليها من خلال عيون الآخرين؟

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: هدر الكثير من المال.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: لن تجعلك الأغراض تشعر بمزيد من الأمان. ولن تكون قادرًا على شراء طريقك إلى حياة جديدة أو سمة جديدة. فإذا كنت تُفرِط في الإنفاق، أو تُنفق خارج مواردك المالية وعلى قواعد منتظمة إلى درجة مؤذية لك، فأنت بحاجة إلى التمحيص في ما الذي تخدمه عملية الشراء أو التسوُّق. فهل ذلك لهوٌ، أو بديل عن هواية، أو إدمان على الشعور بأنك «تتجدّد» بطريقة من الطُرق؟ فقرِّر ما هي احتياجاتك الحقيقية، وانطلق من هناك.

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: الإقامة في العلاقات القديمة، أو البحث المستمرّ عن شركاء جدد عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: لقد أثَّرت عليك هذه العلاقة أكثر مما تسمح لنفسك أن تعتقد. فقد آلمتك النهاية أكثر مما تعترف به، وأنت تحتاج إلى معالجة ذلك؛ إذ يعني اهتمامك المستمرّ بهذا الشخص أن هناك أمرًا ما حول العلاقة لم

يَحَلَّ بعد، وربما يكون شكل النهاية أو القبول الذي تحتاج أن تجده لأجل نفسك وبنفسك.

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: اختيار الأصدقاء الذين يجعلونك تشعر دائمًا أنك في منافسة معهم.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: إن الرغبة في الشعور بأننا «أفضل» من الناس الآخرين ليست بديلاً عن الحاجة إلى الشعور بالارتباط بهم، ولكن غالبًا ما تكون هذه هي الطريقة التي نستخدمها بها. ونحن لا نفعل ذلك لأننا نريد فعلاً أن نكون فوقيين، بل لأننا نريد أن نبدو قيِّمين ومُعتبَرين ذوو قيمة كذلك؛ إذ إن ما نريده هو تواصل موثوق به، وأن نشعر بأهمّيتنا للآخرين، ولكن جعلهم يشعرون بالدونية ليس هو السبيل لتحقيق ذلك.

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: لديك أفكار هزيمة الذات التي تُبقيك مُتراجعًا وتمنعك من القيام بما تريد.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: إن كونك وضيعًا مع نفسك أولاً لن يقلّل

مما يسبّبه من ألم إذا حكم عليك الآخرون أو رفضوك، مع أن ذلك هو سبب استخدامك لآلية الدفاع هذه، كما أن التفكير في نفسك على أنها الأسوأ هو طريقة لمحاولة تخدير نفسك مما تخافه حقيقة، وهو أن شخصًا آخر يمكن أن يقول هذه الأمور حولك؛ إذ إن ما لا تُدركه هو أنك تتصرّف كمُتنمّر أو عدوّ نفسك من خلال فعل ذلك لنفسك.

فما الذي يمكن أن يفعله حكم شخص آخر لحياتك بشكل واقعي؟ بصدق، يمكن أن يمنعك ذلك من تحقيق أحلامك، وطموحاتك، وسعادتك الشخصية. وهذا هو بالضبط ما تفعله عندما تبقى مُتشبّثًا بتلك الأفكار المُدمّرة. لقد حان الوقت للخروج من طريق نفسك.

الطريقة التي تُخرّب الذات بها: عدم تعزيز عملك بطريقة تساعدك على المُضيّ قُدُمًا إلى الأمام.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: أنت لا تبتكر افضل عمل ممكن، ولا تُصوّبه. والسبب الذي يجعلك متراجعًا

هو الخوف من الحكم، ولكن ذلك لن يكون موجودًا إذا لم تكن أنت بالفعل تحكم على نفسك. ويجب عليك أن تبتكر أمورًا تفتخر بمشاركتها، فعندما تشاركها بطريقة إيجابية تساعد على تنمية عملك وحياتك المهنية فتبدو طبيعية وحقيقية، وستعرف عندئذٍ أنك تقوم بالعمل الذي هو ما لديك من قدرات وإمكانات.

الطريقة التي تُخرِّب الذات بها: إنك تعزو النيَّة أو القلق من أن الأمور تدور حولك بينما هي ليست كذلك.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: أنت تفكِّر في نفسك بطريقة مُبالَغ فيها. فلا حياة الناس الآخرين تدور حولك، ولا أفكارهم أيضًا. فهم مشغولون بالتفكير في أنفسهم بنفس الطريقة التي تفكِّر بها في نفسك. وتذكَّر أن الشركاء في حياتك هُم مؤشِّر على سلوكياتك الخاصة، لكن تخيَّل أنه في كل مرَّة يُعيقك أحدهم في حركة المرور على أنه هجوم شخصي؛ إذ إنك في هذه الحالة ستعيق نفسك بشدة، لأنك ستكون دائمًا وأبدًا ضحيَّةً لأمر ما.

الطريقة التي تُخرّب الذات بها: الإقامة في مدينة أو بلدة تدّعي أنك لا تحبُّها.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: إن البيت هو المكان الذي تجعله بيتك، وليس المكان الذي أين تجده. فهل هذه مسألة أنك غير قادر على أن تنتقل، أو أنك ببساطة لا ترغب؟ فعادة عندما نبقى في نفس المكان، يكون هناك سبب؛ إذ هناك ما نحبُّه فيه، وهو المكان الذي نريد أن نقضي فيه حياتنا. فالممانعة تأتي بسبب الحكم الذي نتخيّل أن الآخرين ربما يعتقدون بأننا لا نعيش في أهدأ، أو أكبر، أو أفضل منطقة. وقد يحكم عليك الناس أيضًا على أنك لم «تتقدّم» كفاية. لكن الحقيقة هي أنك أنت تحكم على نفسك، وأنك بحاجة إلى صنع السلام، أو تُبادر بالفخر لماذا تختار أن تعيش حيث أنت تعيش.

الطريقة التي تُخرّب الذات بها: التجوال بدون تفكير عبر وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة لتمضية الوقت.

ما الذي قد يريدك عقلك الباطن أن تعرفه: إن هذه واحدة من أسهل الطُرق لتخدير

نفسك، لأنها سهلة المنال ومُدمِنة. وهناك فرق شاسع جدًا بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة صحية وبين استخدامها كآلية للتأقلم. ويتعلّق الأمر، في الغالب، في كيف تشعر بعد أن تنتهي منها. فإذا لم تضع الهاتف جانبًا وأنت تشعر بالإلهام، أو الاسترخاء، فأنت من المُحتمل أنك تُحاول تجنُّب نوع من الانزعاج في داخلك - ألا وهو الشعور بالانزعاج الذي هو مُجرَّد أنه يُخبرك بأنك بحاجة إلى أن تتغيّر.

تعلَّم الاستماع مرّة أخرى

الآن وقد بدأت في توجيه الاهتمام إلى تلميحاتك الداخلية، فإنه من المهم أن تفهم كيف تستمع إلى نفسك وتتجاوب في الزمن الحقيقي.

إنك في الموقف الذي أنت فيه الآن لأنك لم تعرف كيف تفهم أو تُلبّي احتياجاتك في اللحظة الراهنة. فإذا كنت لا تريد أن تقوم «بإصلاح» اختياراتك وسلوكياتك، فعليك أن تتعلَّم كيف تُعالج وتُفسّر مشاعرك في الزمن الحقيقي؛ إذ إن هذا

يتمُّ من خلال عملية بناء ذكاء عاطفي، والتي سيتمُّ إنجازها بشكل أساسي في الفصل التالي.

غير أنَّ هذا هو المكان الذي نبدأ فيه: من خلال فهم كيف نستمع إلى غرائزنا.

كيف تتبع «حَدْسك»

من دون أن تُصبِح مذعورًا من المستقبل

إن أحد أهم المعتقدات الأساسية للحكمة الحديثة هو فكرة أنك، في العمق، تعرف الحقيقة حول كل شيء في حياتك، وبالتالي، في مستقبلك. فالفكرة هي أنك وحي نفسك، وأن مشاعرك مُجرَّد نوافذ، ليس فقط لما يحدث الآن، بل إلى ما سيحدث قريبًا.

إننا لا نُلقي باللَّوم لتصديق هذا من عدمه؛ إذ هناك قدر كبير من الأبحاث تُثبت الترابط بين أدمغتنا وأجسادنا - فهي تُثبت لماذا عندما يكون لدينا «شعور حَدْسي» أو غريزة تَسبق المنطق، غالبًا ما تكون صحيحة.

هذا لأن بطانة الجهاز الهضمي لدينا تعمل كـ «دماغ ثان»، آخذين في الاعتبار

كيفية تخزينها لتراكم المعلومات التي لا يستطيع عقلك الواعي استرجاعها باسرع مما يمكن لجسمك أن يستشعر بها؛ إذ إن هذه المهارة المُذهلة هي التي تجعل غريزتك تقريبًا دائمًا صحيحة.

حَدْسُك - رغم أنه ذكي - هو ليس نفسيّ

إذا اردت أن تتناغم مع نفسك أكثر، فاتبع قلبك، ولاحق شغفك، واعثر على روحك - ومهما كان - فإن أول أمر عليك أن تفهمه، هو أن «حَدْسُك الغريزي» يستطيع فقط أن يستجيب إلى ما يحدث في الزمن الحاضر. فإذا كانت لديك «غريزة» حول حدث مستقبلي، فأنت تُخطّط.

إن هذه هي الطريقة التي تستطيع بواسطتها تفكيك «مشاعرك الحَدْسية». فهل أنت تستجيب لأحدهم والذي هو أمامك، أم أنك تستجيب لفكرتك عنه والتي في راسك؟ وهل أنت تتفاعل مع موقف يحدث الآن بالضبط، ام أنك تتفاعل مع موقف تتخيله، مُفترضًا أنك تعرف كيف ستسير الأمور؟ هل مشاعرك هي بخصوص ما يحدث الآن بالضبط، أو ما تأمل وتخشى

أنه سيحدث في المستقبل؟

وبصرف النظر عن كونها حقيقة قادرة على أن تكون فعّالة في الزمن الحاضر فقط، فإن غريزتك الحَدْسية هادئة أيضًا؛ إذ إن «الصوت الصغير» في الداخل هو مُجرَّد ذلك ... الصغير.

إنه لا يصرخ. وهو لا يُصاب بالذعر. ولا يضخُّ جسمك بالأدرينالين للفت انتباهك. وليس غاضبًا. هو موجة الوضوح التي اجتاحتك وسط أحلك لحظاتك عتمة، حيث شيء ما يُخبرك: سيكون الأمر على ما يُرام؛ وإنه ليس بهذا السوء كما تُفكّر، كلُّ شيء بخير.

إن غريزتك الحَدْسية تعمل على جعل الأمور أفضل، في حين أن خيالك يمكن أن يزيد الأمور سوءًا في كثير من الأحيان.

ولكن هذا غالبًا ما يكون مُحيِّرًا للناس، بسبب ما هي المشاعر التي هي غرائزك، وما هي مخاوفك، أو شكوكك، أو معتقداتك المُقيِّدة؟ كيف نعرف الفرق؟

حسنًا، إن غرائزك ليست في الواقع مشاعر؛ بل إنها استجابات.

فإذا وجدت نفسك مُستنزفًا خصيصًا بعد قضاء وقت مع أحدهم، أو تشعر كما لو أنك لا تُريد رؤيته مرّة أخرى، فتلك غريزتك، وإذا كان العمل الذي تؤدّيه يُرهقك، وكل جزء منه قسري وغير مرغوب فيه، فتلك غريزتك. فالغريزة ليست شعورًا (ليس لديك غريزة بأنك حزين اليوم)؛ إذ إن الغريزة تأخذك بسرعة بعيدًا عن طريق الأذى دون الحاجة إلى التفكير في الموضوع.

عليك أن تتذكّر أن مشاعرك، رغم فعّاليتها، ليست حقيقية في كثير من الأحيان. فهي ليست دائمًا إسقاطات دقيقة للحقيقة. فهي، مع ذلك، انعكاسات دقيقة لأفكارنا. وأفكارنا تُغيّر مشاعرنا. ولكن أفكارنا لا تُغيّر غرائزنا. والذي تنجذب إليه أو تبتعد عنه هو غرائزك. إنها ليست شيئًا تشعر به أو تُفسّره؛ إنها شيء تفعله بشكل طبيعي.

وعندما يتحدث الناس عن استخدام غرائزهم لصناعة حياة يحبونها، فإن هذا ما يقصدونه: إنهم يُطيعون ما يخبرهم به حَدسهم الدقيق بأنهم يشعرون أنه الأفضل لهم القيام به؛ إذ يمكن لغريزتك أن تُحرّكك

نحو فنّك، حتى لو كان ذلك يجعلك غيرَ مرتاح ومُقاوم. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تدفعك غريزتك لمواصلة العمل على علاقة، حتى عندما يكون ذلك صعبًا.

إن غريزتك غير موجودة لضمان شعورك بالراحة والنشوة طيلة ساعات اليوم. إنها تُحرّكك نحو ما من المُفترض أن تقوم به، لأنها تُبيّن لك أين تتقاطع اهتماماتك، ومهاراتك، ورغباتك.

يمكن أن تُشعر الغريزة والخوف بأنهما متشابهان

أن تثق بحَدْسك ليس أن تُعامله كأنه وحي.

هذا عندما يصبح المفهوم إشكاليًا للغاية. فنحن لا نُصدّق المشاعر العشوائية بشكل أعمى فحسب، بل ننسب إليها معنى مستقبليًا أيضًا، مُفترضين أن كل ما نشعر به يحذّرنا بالفعل، أو يبيّن لنا ما هو قادم.

دعونا نكشف لماذا وكيف يحدث هذا، وكيف يمكنك منعه من إفساد حياتك.

إن المشاعر لا تخبرك بالقرار الصحيح الذي

عليك أن تتّخذه.

إن القرارات الصحيحة تُخلَق المشاعر الصحيحة.

إن مشاعرك غير مقصود منها إرشادك طوال حياتك؛ إذ إن هذا ما هو عقلك موجود لأجله.

وإذا كنت ستتبعُ كل حافز لديك بصدق، فإنك ستكون عالقًا بالكامل، وقنوعًا بالكامل، وربما ميّتًا، أو على أقلّه في ورطة خطيرة. إنك لست كذلك، لأن دماغك قادر على التدخُّل وتوجيهك كيف تتّخذ القرارات التي تعكس ما تريد أن تختبره على المدى الطويل.

إنك تبدأ في تجربة مشاعر السلام والفرح في حياتك عندما تقوم بتهيئة نفسك للقيام بأفعال يومية متكرّرة تُسهّل الوضوح، والهدوء، والصحّة، والعزيمة، وليس العكس.

وإذا كنت تريد السيطرة على حياتك، عليك ان تتعلّم كيف تُنظّم مشاعرك. فمن خلال كونك قد اصبحت مدركًا لهذه المشاعر،

فبإمكانك أن تتَّبعها بالعودة إلى عملية التفكير التي دفعتها، ومن هناك يمكنك أن تقرِّر ما إذا كانت الفكرة تُمثِّل تهديدًا أو قلقًا فعليًا أم لا، أو أنها تلفيقٌ لـ «عقل الزواحف» لديك، والذي يحاول مُجرَّد أن يُبقيك على قيد الحياة.

فتذكَّرْ: إنني دماغك لأجل الطبيعة. وجسمك تمَّ تصميمه للبقاء على قيد الحياة في البريّة؛ إذ لديك شكل حيوان يحاول الإبحار في عالم حديث، مُتحضِّر للغاية. فسامح نفسك لامتلاكك هذه الدوافع، وفي الوقت ذاته، افهم أن اختياراتك في النهاية هي اختياراتك. فيمكنك أن تشعر بأمرٍ ما ولا تتصرَّف بناء عليه.

إذن لماذا قِيل لنا «الاستماع إلى غريزتنا» في المقام الأول؟

إن أمعاءك مرتبطة بعمق بعقلك. وهناك علاقة فيزيولوجية بين جهازك الهضمي وإنتاج السيروتونين(٥) في دماغك. ويمتدُّ العصب المُبهَم(٧) من أمعائك إلى راسك، ويعمل كجهاز اتصال لمساعدة نظامك على التنسيق(٨).

إن معدتك وعقلك مترابطان فطريًا، وهذا هو السبب في أن الناس يُلمِّحون عند معرفة أمر ما، بالقول، «في أعماقهم» او يشرحون أنهم عندما يكونون منزعجين، فإنهم «مرضى إلى مِعَدِهم»، أو أن لديهم «ردُّ فعل مِعَوي» تجاه أمر ما.

إن ما لم يتمَّ معالجته هو واقع أن الاستماع إلى غريزتك أمر يحدث في اللحظة الراهنة. فلا يمكن أن يكون لديك غريزة حول حَدَثٍ مُستقبلي، لأنه غير موجود بعد. فيمكن أن يكون لديك استجابة مبنيّة على الخوف أو على الذاكرة، والذي تُسقطه في المستقبل، لكن لا يمكنك أن تعرف غريزيًا شيئًا عن شخص آخر أو حدث مستقبلي إلى أن يُصبح أمامك.

فعندما يكون لديك «غريزة حَدْسية» حول شخص ما، فهذا بعد التفاعل معه. وعندما تعرف ما إذا كانت الوظيفة مناسبة لك أم لا، فهذا بعد أن تكون قد مارستها لبعض الوقت.

المُشكلة هي أننا نحاول استخدام غرائزنا كآلياتٍ لقراءة الطالع، وطريقة دماغنا

الإبداعية في محاولة التلاعب بجسمنا لمساعدتنا على تجنُّب الألم وزيادة المتعة في المستقبل. ولكن هذا ليس ما يحدث؛ إذ ينتهي بنا الأمر عالقين لأننا نثق حرفيًا بكل أمر نشعر به بدلاً من التمييز بين ما هو ردّ فعل حقيقي وبين ما هو إسقاط.

تحديد الفرق بين الغريزة والخوف

أولاً وبشكل رئيسي، تفَهَّم أن غريزتك يمكنها أن تخدمك بشكلٍ كبيرٍ جدًا في اللحظة الراهنة. وغالبًا ما يكون ردُّ فعلك الأول على أمر ما هو ردُّ الفعل الأكثر حكمة، لأن جسمك يستخدم جميع معلومات العقل الباطن بتخزينها بعيدًا من أجل إعلامك بأمر ما قبل أن يُتاح لدماغك الفرصة للخوض في هذا الموضوع.

يُمكنك استخدام هذا لصالحك من خلال البقاء في اللحظة الراهنة وسؤال نفسك عما هو الحقيقي هُنا بالضبط وفي هذا الوقت بالضبط. فما هو الحقيقي عندما تكون مع شخص آخر، أو تمارس نشاطًا معينًا، أو تقوم بسلوك محدَّد؟ وما هي الغريزة الحَدْسية العميقة، التي تحصل

عليها عندما تنخرط حاليًا في أمر ما؟

فهل يختلف الأمر عمّا تعتقده وتشعر به حياله عندما تكون فقط تتخيله، أو تُجري تخمينات، أو تسترجع تفاصيله، أو تتخيل كيف سيكون هذا الأمر يبدو عليه؟ فعادة هذه التنبُّؤات هي خوف، وردُّ فعلك الراهن هي غريزتك الصادقة.

إن حَدْسك الغريزي الصادق، عمومًا، لن يخيفك ويُدخلك في حالة من الذعر. فحَدْسك يكون دائمًا دقيقًا ولطيفًا، حتى لو كان يخبرك أن شيئًا ما هو ليس لصالحك. فإذا كان حَدْسك يخبرك أن لا تلتقي بأحدهم، أو أن تتوقَّف عن الانخراط في علاقة أو سلوك، فإن الحافز سيكون هادئًا؛ إذ لهذا السبب يُطلَق عليه «الصوت الخافت» في الداخل. ومن السهل جدًّا تجاهله. ومن السهل جدًا أيضًا الصُراخ عليه.

الدوافع البديهية مُقابل الأفكار المُتطفِّلة

عندما تبدأ في الاستماع إلى نفسك، قد تجد صعوبة في معرفة الفرق بين الأفكار المفيدة والبديهية، وبين الأفكار المُخزّية والمُتطفِّلة. فكلاهما يعملان بطريقة

مُشابهة - فهما فوريان وارتكاسيان، ويقدّمان نوعًا من رؤى غير مُدرَكة سابقًا - ومع ذلك فهما يعملان بطريقة مختلفة كُليّة في المُمارسة.

وهذه هي الطريقة التي تبدأ بها معرفة الفرق بين الأفكار المنقولة من خلال حَدْسك وبين الأفكار التي ينقلها الخوف:

• الأفكار البديهية هادئة. والأفكار الدخيلة محمومةٌ ومثيرةٌ للخوف.

• الأفكار البديهية عقلانية؛ إنها تُقدّم مستوىً من المعنى. والأفكار الدخيلة غير عقلانية، وغالبًا ما تنبع من خلال تضخيم الموقف، أو القفز إلى أسوأ خُلاصة ممكنة.

• الأفكار البديهية تُساعدك في الزمن الحاضر. فهي تزوّدك بالمعلومات التي تحتاجها لاتخاذ قرار مُستنير بشكل أفضل. أما الأفكار المُتطفّلة غالبًا ما تكون عشوائيةً ولا علاقة لها بما يحدث في اللحظة الراهنة.

• الأفكار البديهية «هادئة»؛ بينما الأفكار المُتطفّلة «صاخِبة»، مما يجعل سماع

احدهم أصعب من سماع الآخر.

• الأفكار البديهية تأتي مرة واحدة، وربما مرّتين، وتحُثُّ على الشعور بالتفهُّم. والأفكار المُتطفِّلة تميل إلى أن تكون مِلحاحة، وتحُثُّ على الشعور بالذعر.

• تبدو الأفكار البديهية مُحِبّة، بينما الأفكار المُتعدّية تبدو خائفة.

• الأفكار البديهية تأتي من لا مكان؛ بينما عادة ما يتمُّ تحفيز الأفكار المتعدّية من خلال محفِّزات خارجية.

• الأفكار البديهية لا تحتاج إلى أن تتعارك معها - هي تُصبح لديك، ثم تتركها تذهب حُرَّة. والأفكار المُتعدية تبدأ على شكل زوبعة كاملة من الأفكار والمخاوف، مما يُولِّد الشعورَ أنه من المستحيل التوقُّف عن التفكير فيها.

• حتى عندما لا تُخبِرك فكرةٌ بديهيةٌ بأمرٍ تُحبُّهُ، فإنها لا تجعلك تشعر بأنك مذعورٌ أبدًا. وحتى لو شعرت بالحزن وخيبة الأمل، فلن تشعر بقلقٍ شديد؛ إذ إن الذعر هو العاطفة التي تختبرها عندما لا تعرف ماذا

تفعل مع شعور ما. وهذا ما يحدث عندما يكون لديك فكرة متعدية.

• الأفكار البديهية تفتح عقلك على احتمالات أخرى؛ بينما الأفكار المتعدّية تُغلق قلبك وتجعلك عالقًا أو مُدانًا.

• الأفكار البديهية تأتي من منظورِ أفضل ما لديك؛ بينما تأتي الأفكار المتعدّية من منظور نفسك الأصغر والأكثر خوفًا.

• الأفكار البديهية تحُلُّ المشاكل؛ والأفكار المتعدّية تخلقها.

• الأفكار البديهية تساعدك على أن تساعد الآخرين؛ بينما الأفكار المتعدّية تميل إلى خلق عقلية «أنا مُقابل هُم».

• الأفكار البديهية تساعدك على فهم ما تفكّر فيه وما تشعر به؛ بينما الأفكار المتعدّية تفترض ما يفكّر فيه الآخرون وما يشعرون به.

• الأفكار البديهية عقلانية؛ والأفكار المتعدية غير عقلانية.

• الأفكار البديهية تأتي من مكان أعمق في داخلك وتمنحك شعورًا عميقًا في

أحشائك؛ والأفكار المتعدّية تُبقيك عالقًا في رأسك وتمنحك شعورًا بالذعر.

• الأفكار البديهية تبيّن لك كيف تتجاوب؛ بينما الأفكار المتعدّية تطلب منك أن تردّ.

كيف تبدأ حقيقة في تلبية احتياجاتك

على الرغم من أن مُصطلح الرعاية الذاتية قد أصبح مُصطلحًا شموليًا، والذي يشير في كثير من الأحيان إلى السلوكيات التي تُحوّل انتباه المرء عن المشكلة الفعلية المطروحة بدلاً من اتخاذ إجراء فعلاً لإصلاحها، فإن الرعاية الذاتية الفعلية هي الجانب الأكثر جوهرية لتلبية احتياجاتك الخاصة.

فإلى جانب أمنِك الأساسي، فإن احتياجاتك يجب أن تُدعَّم، وأن تنام جيدًا، وأن تعيش في بيئة نظيفة، وأن ترتدي ملابس مناسبة، وأن تسمح لنفسك بأن تشعر بما تشعر به دون تقييم أو قمع.

إذ إن إيجاد طُرُق لتلبية تلك الاحتياجات بنفسك هو الأساس للتغلُّب على التخريب الذاتي.

إنك ستشعر برغبة أكبر في أن تتمرّن إذا

كنت حصلت على نوم جيّد ليلاً. وستشعر بتحسُّن كبير في العمل إذا لم تكن مُضطرًا للجلوس هناك مع ألم مستمرّ في الظهر، وبدلاً من ذلك، ابحث عن مُتخصّص بإمكانه أن يساعدك في وضعية الجسم، أو العناية بتقويم العمود الفقري أو التدليك. وستتمتّع بقضاء الوقت في بيتك إذا كان مُنظّمًا وذا معنى بالنسبة إليك؛ إذ ستشعر بأنك أفضل تجاه نفسك إذا أخذت الوقت الكافي لتنسجم مع نفسك بعناية.

إن هذه الأمور ليست أمورًا صغيرة؛ بل أمور كبيرة. إنك ببساطة لا تستطيع ملاحظتها لأن تأثيرها هو أنك تفعلها كل يوم.

إن فهم احتياجاتك، وتلبية تلك التي أنت مسؤول عنها، ثم السماح لنفسك بالانطلاق حتى يمكن للآخرين تلبية الاحتياجات التي لا يمكنك القيام بها بمفردك؛ إذ إن هذا سيساعدك على تخطّي حلقة التخريب الذاتي وبناء حياة أكثر صحّة، وأكثر توازنًا ورضًا.

الفصل الرابع

بِناء ذكاء عاطفي

إن التخريب الذاتي هو في الجوهر مُجرَّد نِتاج لذكاءٍ عاطفيٍّ منخفض.ولكي نمضي قُدُمًا في حياتنا بطريقة صحيّةٍ، ومنتجةٍ، ومستقرّة، فإننا نحتاج أن نفهم كيف تعمل أدمغتنا وأجسامنا مع بعضها البعض. إننا نحتاج إلى فهم كيفية تفسير المشاعر، وما تعنيه مختلف العواطف، وماذا نفعل عندما نواجه أحاسيس كبيرة، ومرهقة لا نعرف كيف نتعامل معها. سنُركّز خصّيصًا على جوانب الذكاء العاطفي تلك التي ترتبط بسلوكيات التخريب الذاتي، علمًا أن هناك كمية لا يمكن تخيُّلها من العمل على الذكاء العاطفي من قِبَل خبراء حول العالم والذي ينمو باستمرار مع مرور الزمن.

ما هو الذكاء العاطفي؟

إن الذكاء العاطفي هو المقدرة على فهم، وتفسير، والاستجابة لعواطفك بطريقة مُتنوِّرة وصحّية. فغالبًا ما يكون الأشخاص ذوو الذكاء العاطفي المرتفع

قادرين على التواصل بشكل أفضل مع نماذج مختلفة من الناس، وعلى الرضا والاكتفاء في حياتهم اليومية، ويمنحون أنفسهم الوقت الكافي لمعالجة أنفسهم والتعبير عن مشاعرهم الحقيقية. وغالبًا، وعلى الرغم من كلّ ذلك، فإن الذكاء العاطفي هو المقدرة على تفسير الأحاسيس التي تظهر في جسمك وفهم ما تحاول إطلاعك عليه حول حياتك.

إن جذر تخريب الذات هو الافتقار إلى الذكاء العاطفي، لأنه بدون المقدرة على فهم أنفسنا، فإننا سنُصبح ضائعين من دون شك؛ إذ إن تلك بعض من أهمّ المسائل التي أكثر ما أسيء فهمها في أدمغتنا وأجسامنا والتي تبقينا عالقين حتمًا.

صَمّم دماغك لمقاومة ما تُريده حقيقة

إن أمرًا مثيرًا للاهتمام يحدث في الدماغ البشري عندما نحصل على ما نُريد. وعندما نتخيّل ما الأهداف التي نريد تحقيقها، فإننا غالبًا ما نفعل ذلك مع توقُّع أنها سترفع من نوعية حياتنا ببعض الطُرُق الملموسة؛ إذ بمُجرّد وصولنا إلى ذلك المكان، سنكون

قادرين على أن «نرتاح».

فـ «نرتاح» كما في، السماح بالرحيل. بمعنى استرخِ في الحياة. أو دعِ الأمور على حالها لبعض الوقت.

لكن ذلك ليس ما يحدث. فعندما، من الناحية العصبية، نحصل على شيء نريده حقيقة، فإننا نبدأ، بكلّ بساطة، نُريد المزيد منه. وقد أثبت بحث جديد في طبيعة مادة الدوبامين(9) الكيميائية - التي كان يُعتَقد أنها القوة الدافعة وراء الرغبة، والشهوة، والاستحواذ - أثبت أنها أكثر تعقيدًا مما كان يُعتَقد سابقًا.

ففي «الجُزيء المزيد» (The Molecule of More)، يشرح «دانيال ز. ليبرمان»، أن الخبراء الذين درسوا الهرمون وجدوا أنه عندما يُقدَّم لشخص شيءٌ يرغبه بشدة، فإن اندفاع الدوبامين سيتلاشى بعد اكتساب الشخص ذلك الشيء؛ إذ اتّضح، أن الدوبامين ليس المادة الكيميائية التي تمنحك المتعة؛ بل إنها المادة الكيميائية التي تمنحك متعة الرغبة في طلب المزيد(10).

إذن، الهدف الكبير، الضخم الذي تعمل باتّجاهه؟ ستصل إلى هناك ، وبعد ذلك سيكون هناك جبل آخر لتتسلَّقه.

إن هذا واحد من الأسباب العديدة التي تجعلنا نُخرِّب بشدّةٍ ما نريده حقيقة. ونحن نعلم غريزيًا أن «الوصول» لن يمنحنا حقيقة المقدرة على الامتناع من الحياة؛ بل سيجعلنا فقط أكثر جوعًا للمزيد؛ إذ، في بعض الأحيان، لا نشعر بالقدرة على مواجهة ذلك التحدّي.

لذلك، وبينما نحن على الطريق، يبدأ خليط سامٌّ من التحيُّزات العصبية في التراكم بعضه فوق البعض، فنبدأ نستاء، ونحكُم، وحتى نُشهِّر بموضوع رغبتنا الأعظم.

فما الذي يحدث حقيقة عندما نبدأ في مُطاردة ما نريده؟ إننا نُقاوم القيام بالعمل الذي يتطلَّبه هذا الذي نريد الحصول عليه فعليًا، لأننا نخاف كثيرًا من عدم امتلاكه، وأيُّ مُناوشة مع الفشل تجعلنا نُلغي جهدنا ونتوتّر.

فعندما نمضي وقتًا طويلاً دون أن نحصل على ما نريد حقيقة، فإننا نُنشئ ترالطات

في العقل الباطن بين امتلاكه وبين «كوننا سيئين»، لأننا حكمنا على الآخرين لامتلاكه.

وعندما نحصل على ذلك الشيء الذي نريده بقوة، فإننا نخشى بشدّة أن نفقده، لدرجة أننا ندفعه بعيدًا عن أنفسنا حتى لا نضطر إلى تحمُّل الألم نتيجة هذا الفَقدْ. إذ إننا مُتشابكون بعمق في الحالة العقلية لـ «نُريد»، ولا نستطيع التحوُّل إلى حالة «نمتلك».

أولاً، عندما نريد شيئًا حقيقة، حقيقة نُريده بشدة، فعادةً ما يكون ذلك بسبب ربطنا له مع توقُّعات غير منطقية. فنتخيّل أنه سيغيّر حياتنا بطريقة هائلة، وفي كثير من الأحيان، لا يكون هذا هو الحال.

وعندما نعتمد على هدف ما أو على تغيير في الحياة «لإنقاذنا» بطريقة غير واقعية، فإن أيّ حادثٍ فشلٍ سيُحفّزنا على التوقُّف عن المحاولة. فعلى سبيل المثال: إذا كُنا واثقين قطعًا أن شريكًا رومانسيًا سيساعدنا على التوقُّف عن كوننا مُكتئبين، فإننا سنكون حسّاسين للغاية في حالة الرفض، لأنها تجعلنا نشعر كما لو أننا لن نتغلّب

على الاكتئاب أبدًا.

فالمسألة الواضحة هنا، بالطبع، أن المواعدة الغرامية هي مُعالجة غير ذات جدوى وخطأ؛ إذ عليك أن تفشل أولاً لكي تنجح.

إذن، طوال الوقت الذي نقضيه في عدم امتلاك الشيء الذي نريد، مثل العلاقة الرومانسية، فإنه يتعيّن على أدمغتنا أن تُبرِّر موقفنا في الحياة كصيغة من صيَغ الحماية الذاتية. وهذا هو السبب في أننا نُشهِّر دون وعي بأولئك الذين لديهم ما نريد. فبدلاً من أن يُلهِمنا نجاحهم، نُشكّك فيهم؛ إذ نُصبح شكّاكين حول العلاقات، ونشعر بالغيرة الشديدة من سعادة الآخرين ونفترض أن يكونوا يُدجِّلون في العلاقة، أو أن ذلك الحُب «غير حقيقي»، أو أنهم سينفصلون في نهاية المطاف، بطريقة من الطُرق.

فإذا تمسَّكنا بقوّة بتلك المعتقدات لفترة كافية، خَمِّن ماذا سيحدث عندما نحصل أخيرًا على تلك العلاقة التي نريدها حقيقة؟ سنُشكّك فيها، بالطبع، ونفترض أنها

ستفشل أيضًا.

وهذا ما يحصل عندما يدفع الناس الأشخاص الآخرين بعيدًا، أو يتخلّوا عن أحلامهم الكبيرة في اللحظة التي يظهر فيها أمر يُشكّل تحديًا؛ إذ عندما نشعر بالخوف الشديد من أن نفقد شيئًا ما، فإننا نميل أولاً إلى دفعه بعيدًا عن أنفسنا كوسيلة للحفاظ على الذات.

دعنا نفترض، إذن، بأنك تعمل من خلال الاعتقاد المُقيّد الذي يخلق هذا القدر من المقاومة في حياتك، وتسمح لنفسك في نهاية الأمر ببناء الشيء الذي حقيقةً، حقيقةً تُريده. ستكون، بعد ذلك، في مواجهة التحدّي الأخير الأكثر صعوبة على الإطلاق، ألا وهو التحوُّل من وضع «البقاء على قيد الحياة» إلى «الوضع المُزدهر».

فإذا كنت قد أمضيت حياتك بمعظمها في حالة «مُجرّد ماشي الحال»، فإنك لن تعرف كيف تتكيّف مع الحياة التي تسترخي فيها وتستمتع بها. إنك ستقاومها، وستشعر بالذنب، وربما تُسرف في الإنفاق، أو تتجاهل المسؤوليات؛ إذ إنك، في رأسك،

«تُوازن» بين سنوات المصاعب وسنوات الاسترخاء الكامل. في كلّ الأحوال، ليست هذه هي الطريقة التي تعمل الأمور بها.

فعندما نكون بعمق في شَرَكِ شِباك الشعور بـ «أريد»، يُصبح من الصعب للغاية التوازُن مع تجربة «نمتلك».

وهذا لأن أيَّ تغيير، بغَضّ النظر عن كم هو إيجابي، سيكون غير مُريح إلى أن يُصبح مألوفًا أيضًا.

إنه من الصعب الإشارة إلى الطُرق التي بواسطتها نميل بعمق إلى تأكيد ذاتنا، حيث بهذا ينتهي بنا المطاف بالوقوف في طريق أنفسنا بدافع الكبرياء. ومن الصعب أكثر حتى الإشارة إلى أنه في غالب الأحيان، تكون الأمور التي نحسد الآخرين عليها، هي أجزاء من أعمق رغباتنا، تلك التي لن نسمح لأنفسنا بالحصول عليها.

نعم، إن دماغك أُعِدَّ مُسبقًا ليُريد أشياء أضخم، والمزيد منها. ولكن ومن خلال فهم عملياته وميوله، يمكنك تجاوز البرمجة والبدء في السيطرة على حياتك الخاصة.

جسمُك محكومٌ بدافع التوازُن

إن دماغك قد بُني لتقوية وموازنة حياتك.

إن عقلك الباطن يمتلك أمرًا يُدعى «الدافع التوازُنيّ»، والذي ينظّم وظائف مثل درجة حرارة الجسم، وضربات القلب، والتنفُّس. وقد شرح «بريان تريسي» (Brian Tracy) الأمر على النحو التالي: «من خلال نظامك العصبي المُستقلّ، يُحافظ (دافع التوازن لديك) على التوازن بين مئات المواد الكيميائية في مليارات الخلايا لديك بحيث إن الآلية الفيزيائية بِرُمَّتها تعمل بالكامل في تناغُم تامٍّ في معظم الأوقات(11)».

ولكن ما لا يدركه الكثير من الناس هو أنه كما تمّ بناء دماغك ليُنظّم ذاتك الجسدية، فإنه يُحاول أيضًا تنظيم ذاتك العقلية. ويعمل عقلك باستمرار على تصفية واستحضار المعلومات والمُحفّزات لانتباهك، تلك التي تؤكّد معتقداتك الموجودة مُسبقًا (وهذا معروف في علم النفس بالانحياز التأكيدي)، ويستحضر إليك جنبًا إلى جنب أفكارًا ودوافع مُتكرِّرة تُحاكي وتعكس ما كنت قد قمت به في الماضي.

إذ إن عقلك الباطن هو حارس بوّابة منطقة راحتك.

إنه أيضًا الحقل الذي بإمكانك فيه إما أن تُعوّد نفسك على التّوقُّع والبحث المتكرر عن الأفعال التي من شأنها أن تَبني وتعزّز أعظم نجاحاتك، أو سعادتك، أو اكتِمالك، أو شفاء حياتك.

إذ إن ما يُعلّمنا إياه هذا، هو أنه عندما نمرُّ خلال عملية شفاء أو تغيير في حياتنا، فإنه علينا أن نسمح لأجسادنا بالتكيُّف مع إحساسها الجديد بالحياة الطبيعية. وهذا هو السبب في أن أي تغيير، بغَضّ النظر كم هو جيّد، سيكون غير مريح إلى أن يُصبح مألوفًا أيضًا. ولهذا السبب أيضًا يمكن أن نصبح عالقين في عادات ودورات التدمير الذاتي. وعلى الرغم حتى من أنها تُشعر بأنها جيدة، فإن هذا لا يعني بأنها جيّدة لأجلنا.

علينا استخدام عقولنا لممارسة بُعد النظر. وعلينا أيضًا استخدام ذكائنا الفائق لنقرّر أين نريد أن نذهب، ومَن نريد أن نكون، ومن ثَمَّ علينا أن نسمح لأجسامنا بالتوازن مع

مرور الوقت.

فلا يمكننا أن نعيش محكومين في كيف نشعر. إذ إن عواطفنا مؤقّتة وليست دائمًا انعكاسًا عن الحقيقة.

أنت لا تتغيّر فجأة؛ أنت تتغيّر بانتقالات دقيقة

إذا كنت عالقًا في الحياة، فربما يكون ذلك بسبب أنك تنتظر الانفجار العظيم، لحظة الاختراق التي تتلاشى فيها كلُّ مخاوفك ويُسيطر عليك الوضوح. والعمل الذي يجب أن يحدث، يحدث دون عناء. ويَحرمك تحوُّلك الشخصي من الرضا عن النفس، وتصحو على كينونة جديدة كُلّيًا.

إن تلك اللحظة لن تأتي أبدًا.

إن التحوُّلات الفجائية لا تحدث تلقائيًا. بل هي نقاط تحوُّل.

وتحدُث الإلهامات عندما تحصل الأفكار التي كانت تقبع على هوامش عقلك أخيرًا على الاهتمام الكافي للسيطرة على أفكارك. إذ إن هذه لحظات «طقطقة»، اللحظات التي تفهم فيها أخيرًا اللصيحة

التي كنت تسمعها طوال حياتك. وهي اللحظات عندما عوَّدت نفسك فيها على نمط من السلوك لفترةٍ طويلةٍ بما فيه الكفاية بحيث إنها أصبحت غريزية.

إن التحوُّل المفاجئ المُفرَد المُذهل للعقل ليس هو ما يغيِّر حياتك. بل الانتقالات الدقيقة هي التي تفعل ذلك.

إن التحوُّلات هي ما يحدث بعد ساعات، وأيام، وسنوات من نفس العمل المعتاد، والرتيب.

ولكن التحوُّل المُفرَد المفاجئ المُذهل للعقل ليس هو ما يغيِّر حياتك. بل الانتقال الدقيق هو مَن يفعل ذلك.

وكما الحظ الكاتب والاستراتيجي الإعلامي «ريان هوليداي»، أن أعياد الغطاس(١٢) غير مُغيِّرة للحياة(١٣). إنها ليست لحظات الفعل الأساسية هي التي تمنحنا تغييرًا طويل الأمد، ومُتغلغلاً - بل إنها إعادة هيكلة عاداتنا. والفكرة هي ما أطلق عليه فيلسوف العلوم «توماس كوهن» (Thomas Kuhn) «نقلة نموذجية». وقد اقترح «كوهن» أننا لا نُغير حياتنا في

ومضات من التألُّق، ولكن من خلال عملية بطيئة تتفكَّك فيها الفرضيات وتتطلَّب تفسيراتٍ جديدةً. إنه في فترات التغيُّر المتواصل تلك تحدث الانتقالات الدقيقة ويتغيَّر مستوى التحوُّل ويبدأ في التبلور.

فكِّر في الانتقالات الدقيقة على أنها تغييرات بمقاديرَ بالغة الصِغَر تحدث في حياتك من يوم إلى يوم. فالانتقال الدقيق هو تغيير لجزءٍ واحد مما تتناوله من وجبة طعام واحدة ولمرَّة واحدة فقط. ومن ثم تقوم بذلك مرَّة ثانية وثالثة؛ إذ بهذا، حتى قبل أن تُدرك ما الذي يحدُث، تكون قد تبنَّيت نمطًا من السلوك. إن ما تفعله كل يوم بمفرده ذو أهمية لجودة حياتك ودرجة نجاحك. ولا يتعلَّق الأمر بما إذا كنت «تشعر» بالرغبة في الإقلاع بالعمل، بل فيما إذا كنت تقوم بذلك أم لا مهما يكُن.

هذا لأن نتائج الحياة غير محكومة من قبل الشَغف؛ بل محكومة من قبل المبدأ.

ربما لا تُفكِّر ان ما فعلته هذا الصباح كان مُهمًّا، لكنه كان كذلك. وقد لا تعتقد أن الأشياء الصغيرة تتراكم، لكنها تقوم بذلك.

خُذ في الاعتبار الدُّعابة الذهنية القديمة: هل تُفضل أن يكون بين يديك اليوم $1 مليون أو واحد سنت يتضاعف في القيمة يوميًا للشهر القادم؟ إذ إن $1 مليون الآن يبدو عظيمًا، ولكن بعد شهر من 31 يومًا، ستبلغ قيمة ذلك السنت أكثر من $10 مليون.

إن إجراء تغييرات كبيرة، وجارفة ليس بالأمر الصعب لأننا مخلوقاتٌ فيها غيب وغير كفؤة. بل إنها صعبة لأنه لم يُقصَد بنا أن نعيش خارج مناطق راحتنا.

إذا كنت تريد تغيير حياتك، فأنت بحاجة إلى اتخاذ قرارات دقيقة الصِغر، ولا تكاد تُلحَظ كل ساعة من كل يوم إلى أن تُصبح تلك الخيارات مُعتادة. وستواصل عندئذٍ مُجرَّد القيام بها.

فإذا كنت تُريد قضاء وقت أقلّ على هاتفك، فامنع نفسك من فرصة التحقُّق منه مرَّة واحدة اليوم. وإذا كنت تُريد تناول طعام صحّي أكثر، فاشرب نصف كاس من الماء اليوم. وإذا كنت تُريد أن تنام أكثر، فاذهب إلى الفراش الليلة باكرًا 10 دقائق

مما فعلت الليلة الماضية. وإذا كنت تريد أن تتمرَّن أكثر، فقم بذلك الآن لمدّة 10 دقائق فقط. فإذا كنت تريد أن تقرأ، فاقرأ صفحة واحدة. وإذا كنت تُريد التأمُّل، فافعل ذلك لمدة 30 ثانية.

ثم استمرَّ في القيام بتلك الأشياء. وافعلها تمامًا كل يوم. وستعتاد على عدم التحقُّق من هاتفك. وستطلُب المزيد من الماء، وستشرب المزيد منه. ستركض لمدّة 10 دقائق، ولن تشعر كأنك مضطرٌّ للتوقُّف، ولذلك لن تفعل؛ إذ إنك ستقرأ صفحة واحدة، ويزداد اهتمامك، وتقرأ أُخرى.

فعلى المستوى الغريزي، النفسي لدينا، يُترجَم «التغيير» على أنه أمر خطير ومُهدِّد للحياة بشكل قويّ؛ إذ يُصبح لا عَجَب لماذا نبني أقفاصنا الخاصة ونبقى فيها، حتى الرغم من عدم وجود قفل على الباب.

إن مُحاولة صدم نفسك في خِضَمّ حياة جديدة لن تنجح، ولهذا هي لم تنجح بعد.

أنت لست بحاجة إلى ان تنتظر حتى تشعر بالرغبة في التغيير لتبدأ به. فكلُّ ما تحتاجه هو ان تقوم بنقلة صغيرة واحدة في كل

مرّة، ومن ثم ترك الطاقة والزخم يتراكمان.

عقلك مُضادٌ للكسر

هل عقلك هو أعظم خَصم في حياتك؟

وهل الخوف غير العقلاني هو جوهر غالبية ضغوطاتك الكُبرى؟

وهل شعرت يومًا شعورًا باطنيًا وكأنك كنت تبحث عن متاعب، أو تختلق مسائل لا وجود لها، وأنك تُبالغ في ردّ الفعل، وتُفرِط في التفكير، وتُهوّل؟

فتهانينا، إذا قلت «نعم» لهذه، فأنت مُدرك لذاتك.

وأنت أيضًا مثلك مثل أي شخص آخر.

فإذا كنت تشعر دائمًا وكأنك في عقلك الباطن تتفحّص حياتك مُحاولاً تحديد الأمر التالي الذي عليك أن تقلق بشأنه، والتهديد المُمكن التالي الذي عليك أن تخافه، فإنك ستكون على حقّ.

إن أكثر ما نخافه هو ما تحدّده عقولنا على أنه التهديد الأقلّ احتمالاً الذي لا نستطيع التحكُّم به. فإذا كان التهديد مُحتَمَلاً بشكل كبير، فإننا لا نخافه - بل لأنّ

عليه؛ إذ إن هذا هو السبب في أن معظم القلق يأتي ليس من مُجرَّد تحديد ذلك الأمر الذي لا يمكننا التحكُّم به، بل من الأمر الصغير غير المُحتمَل الذي لا يمكننا التحكُّم به. فلماذا إذن تحتاج عقولنا، رغم ذلك، إلى هذا؟ ألا يمكننا الاستمتاع بما لدينا فقط ونكون مُمتنّين؟

إلى حَدٍّ ما، بكل تأكيد.

لكن عقولنا بحاجة أيضًا إلى مُصيبة، ولهذا السبب هي تستمرُّ غريزيًا في خلق المشاكل - حتى لو لم تكن هناك مشاكل حقيقية أمامنا.

فيُطلَق على العقل البشري أمر يُدعى «مُضادّ للكسر»، مما يعني أنه في الواقع يُصبح في حال أفضل مع المصاعب. فمثله مثل صخرة تتحوَّل إلى جوهرة تحت الضغط، أو مثل نظام مناعي يُصبح أقوى بعد التعرُّض المُتكرِّر للجراثيم، يحتاج العقل إلى تحفيز على شكل تحدٍّ.

فإذا أنكرت ورفضت أيّ نوع من التحدّي الحقيقي في حياتك، فإن دماغك سيقوم بالتعويض عن ذلك عن طريق خلق مُشكلة

لأجل التغلُّب عليها. لكن باستثناء هذه المرة، حيث لن يكون هناك أية مُكافأة في نهاية المطاف؛ إذ سيكون الأمر مُجرَّد أنك تتعارك مع أنت لبقية حياتك.

إن الهوَس الثقافي بمطاردة السعادة، وحماية المرء لذاته من أيّ أمر يُثيره، وفكرة أن الحياة في الأساس «جيدة»، وأيّ تحدٍّ نواجهه هو خطأ القَدَر، هي جميعها في الواقع ما يُضعِفنا عقليًا. إذ إن حماية العقل من أيّ محنة تجعلنا أكثر عرضة للقلق، والذعر، والفوضى.

إن أولئك الذين لا يسعهم سوى خلق المشاكل في عقولهم، يفعلون ذلك غالبًا لأنهم توقّفوا عن التحكُّم الإبداعي بوجودهم؛ إذ إنهم بهذا يتركون الأمور تسير على هواها، معتقدين أن الحياة تحدث لهم، بدلاً من أن تكون نتاجًا لأفعالهم.

مَنْ الذي لا يكون خائفًا إذا كان هذا هو الحال؟

ولكن ما لا يُخبرك به معظم الناس هو أن المحنة تجعل منك مُبدِعًا؛ إذ إنها تُفعّل جزءًا منك غالبًا ما يكون خامدًا. فالمُصيبة تجعل

الأمور مُثيرة للاهتمام. وإن جزءًا من الحكاية البشرية هو الحاجة لأمر ما من أجل التغلُّب عليه. لكن الحيلة هي في الحفاظ على الأمر في حالة توازن. فتحمَّل الألم واختر الخروج من منطقة راحتك من أجل سبب ذي قيمة.

وركِّز على المُعضِلات التي هي مُعضِلات حقيقية في العالم، مثل الجوع، والسياسات أو أمر آخر مهما يكُن.

ولكن الأكثر أهمّية بكثير، هو أن الأمر يتعلَّق بالبقاء مُتفاعلين مع ما يمكننا التحكُّم به في الحياة، وهو أغلب الأشياء إذا فكّرت حقيقةً بالموضوع. فالأشياء غير القابلة للكسر تحتاج إلى ضغط، ومقاومة، ومِحَنٍ، وألمٍ لكي تتحطَّم وتتحوَّل. ونحن نحصل على هذا من خلال التواصل العميق مع الحياة ونكون جزءًا منها، بدلاً من الخوف من عواطفنا والجلوس على الهوامش.

فأنت لا يمكنك الجلوس هناك إلى الأبد، ولا تريد ذلك حقيقةً. فعناق عزيمة الحياة هو كل ما كنت قد خُلِقت لأجله. اتكئ فيه وابدأ العيش.

يخلق التغيير الجديد صدمة توازن

إن من بين كل الأمور التي لم يخبرك به أحد عن الحياة، هو أنك قد لا تحظى بالسعادة الفورية بعد تغيير إيجابي في الحياة، والذي ربما يُشكّل إرباكًا كبيرًا. فالحقيقة حول نفسيتك هي هذا: إن أيّ أمرٍ جديد، حتى لو كان جيدًا، لن يُشعر بالراحة إلى أن يُصبح مألوفًا أيضًا.

إن دماغنا يعمل بالطريقة المعاكسة أيضًا، حيث إنه مهما كان ما هو مألوف لنا، نتصوّره على أنه جيّدٌ ومريح، حتى لو كانت تلك التصرّفات، أو العادات، أو العلاقات هي في الواقع شاقة أو مُدمّرة.

ويمكن أن تُثير الأحداث الإيجابية في الحياة نوبات اكتئاب في الواقع. ويحدث هذا لسببين: أولاً، يمكن أن يؤدّي الارتفاع المُفاجئ في المِزاج أو الموقف، ثم الانحدار الحادّ، إلى تفاقُم التوتُّر. ثانيًا، إن التوقُّع بأن حدثًا إيجابيًا سيُلغي كل ضغط ويجلب سعادةً غير مسبوقة، هو توقُّعٌ مُدمِّر، لأن الحَدث نادرًا ما يفعل ذلك. إذ إن هذا هو السبب في أن حفلات الأعراس، أو ولادة

طفل، أو وظيفة جديدة يمكن أن تكون مُرهِقة للغاية. فعلاوة على كونه تغييرًا ضخمًا في الحياة، هناك أيضًا افتراضٌ صامتٌ بأن هذا يُفتَرَض أن يكون إيجابيًا بالكامل، وأن القلق والتوتُّر يجب أن يُلغَيا.

إنه لأمر صارخ اكتشاف أن هذا ليس هو الحال.

إن الأمر يعود، بصورة عامة، إلى حقيقة بسيطة مفادها أن أيّ إنجازات، أو مآثر، أو تغييرات في الحياة، بِغضّ النظر عن مدى إيجابيتها، فهي تستنبط تغييرًا. وهذا التغيير يستنبط توتُّرًا. وهذا صحيح خصيصًا بالنسبة لأولئك الذين لديهم استعداد مُسبق للقلق والاكتئاب، لأن مفهوم منطقة الراحة للمرء منهم هو قطعًا أساسيٌ للغاية لتحقيق الاستقرار في مزاجهم. وهذا هو السبب أيضًا في أن هؤلاء الأشخاص غالبًا ما يبدون على نحو ساحق شخصانيين أو ضيِّقي الأفق.

ما هي علائم صدمة التوازن؟

يمكن أن تتجلَّى صدمة التوازن على انها بكل بساطة زيادة في القلق او التهيُّج.

ومع ذلك، غالبًا ما تكون أكثر تعقيدًا من ذلك.

وغالبًا ما تتجلّى صدمة التوازن كيقظة مُفرِطة. فإذا حقّقت مكاسبَ ماليةً، فإن عقلك يتحوّل مباشرة إلى ما يمكن أن يُعرقل تقدُّمك جِدّيًا، من قَبيل فاتورة كبيرة يمكن أن تظهر، أو فقدان الوظيفة التي حصلت عليها للتوّ. أما إذا كانت لديك علاقة جديدة، وسعيدة، فإنك قد تُصاب بجنون الشك بخصوص الخيانة أو الأكاذيب.

إن صدمة التوازن يمكن أن تُسلّط الضوء على ارتباطات ومعتقدات لا واعية. فإذا كنت شخصًا نشأ على الاعتقاد بأن الأثرياء أناس فاسدون أخلاقيًا، فإنك ستُقاوم الحصول على المزيد من المال. أما إذا أردت أن تكون مشهورًا لتكون محبوبًا أكثر، فإنك ستُقاوم النجاح الجماهيري، لأن الأشخاص «المشهورين» هُم غالبًا ما يكونون أكثر عرضة للانتقاد والكراهية من الشخص العادي.

إن صدمة التوازن يمكن أن تجلُب مشاعر الخوف الشديد. وهذا لأننا عندما نحقّق أمرًا

يهمُّنا كثيرًا جدًا، أو عملنا لأجل الوصول إليه لفترة طويلة من الزمن، فإن غريزتنا يمكن أن تكون حماية أنفسنا من خسارته المُحتمَلة عن طريق إقامة جدران وإضعاف حساسيتنا تجاه التجربة.

إننا غالبًا ما نُقاوم بأكبر قدر من العمق الأشياء التي نريدها بقوّة.

إن هذا بسبب صدمة التوازُن، على الرغم من أننا لا نعرف دائمًا أن ذلك ما يسبب المقاومة.

إنه لأمر مخيفٌ أن نحصل على كل ما نريد، لأنه يُجبرنا على التحوُّل من عقلية البقاء على قيد الحياة، المبنيّة على الخوف، إلى عقلية أخرى أكثر ثباتًا. فإذا كان كلُّ ما اعتدنا عليه هو القيام بما نحتاج إلى القيام به للبقاء على قيد الحياة، فإننا نتواجَه عندئذ بالمرحلة التالية من تجسيد ذاتنا.

فإذا لم نعُد قلقين بشأن أسس البقاء على قيد الحياة، فإن عقولنا تُصبح حُرَّة في أن تستدير إلى الأسئلة الكبرى في الحياة: ما هي غايتنا؟ هل عشنا حياة ذات معنى؟ هل نحن كما نريد أن نكون؟

إننا غالبًا ما نُفكّر في الإنجازات العظيمة على أنها بطاقة «الخروج من الحياة بطريقة أسهل». لكن نادرًا ما تكون تلك الإنجازات كذلك. بل يحدث العكس، في الواقع، حيث إنها ترتفع بنا إلى الأعلى، وتُجبرنا على تحمُّل مسؤوليات أضخم، وأن نُفكّر بعمق أكبر في المسائل الكبرى، ونُسائل أنفسنا، إن كان ما عرفناه سابقًا كان حقيقيًا.

إن الإنجازات الكبرى تضغط علينا في الواقع بشكل متزايد لنُصبح نُسَخًا أفضل من أنفسنا. وهذا جانب إيجابيٌّ خالص لحياتنا، ولكنه يمكن أن يكون مُجرَّد غير مُريح كما كان الكِفاح، إذا لم يكن أكثر من ذلك.

كيف أتغلّب على صدمة التوازن؟

عندما يحدث أمر إيجابيٌّ في حياتك، فإنه سيتعيّن عليك تعديل عقليّتك حول أمور أخرى لخلق تناسُقٍ، ووجهة نظر جديدة، أكثرَ دقّة، ومُستدامة.

إذا كان لديك قلق بشأن الحصول على المزيد من المال، فستحتاج إلى أن تتعلّم كيف تتصرّف به بشكل أفضل. وإذا كان

لديك قلق بشأن العلاقات، فسيتعيَّن عليك أن تتعلَّم كيف ترتبط بالآخرين كما لم تفعل سابقًا أبدًا.

سيُجبرك التغيير الكبير في حياتك على الارتقاء عاليًا في المستوى بكلِّ طريقة يمكن تخيُّلها، والطريقةُ لتجاوز الخوف المبدئي من الدخول في المجهول هي أن تجعل نفسك مُتآلفًا معه، وتجعله جزءًا منك، جزء أنت مُتأكّد من أنك مستعدٌّ له - وذلك ما تستحقُّه.

التفكير النفسي ليس حكمة

عندما نتحدَّث عن «التفكير النفسي» فإننا لا نُشير إلى المُنجِّمين وقارئي الكفِّ الذين يمكنك استئجارهم لتقييم طاقتك والتنبُّؤ بمستقبلك.

إذ إن التفكير النفسي أكثر خُبثًا من ذلك بكثير.

يفترض التفكير النفسي أنك تعرف ما يفكِّر به شخص آخر أو ما ينوي فعله. فهذا التفكير يفترض أن النتيجة الأقلّ احتمالاً للتحقُّق، هي النتيجة الأكثر قابلية للتحقيق،

لأنها هي التي تشعر بها بقوة أكبر. وهؤلاء المُفكِّرون النفسانيون يؤمنون بأنك قد غَفِلت عن مسار في «حياة أخرى»، وهو مسار أنت لم تَخْتَره، وأنك ربما كنت أكثر معنيًّا به. ويؤمنون أيضًا أن الشخص الذي لديك اتصال كهربائي معه أكثر، هو أكثر شريكِ حياةٍ مثاليٍّ بالنسبة لك.

إن الطريقة التي يرانا بها الآخرون فعَّالة، بالطبع. فأفكار الآخرين، ومشاعرهم، ونواياهم غير معروفة لنا إلى حدٍّ كبير إن لم يكُنْ كُلِّية. والنتيجة الأقلّ احتمالاً هي مُجرَّد ذلك: النتيجة الأقلّ احتمالاً. ولا يوجد شيء من قبيل المسار الذي كان من المُمكن أن نسلكه، فهو مُجرَّد إسقاط لاحتياجاتنا ورغباتنا على فكرة خيالية أخرى لما قد تكون عليه حياتنا. والاتصال الكهربائي ليس رفيق الروح؛ فالحبُّ والتوافق ليسا الشيء نفسه.

إن التفكير النفسي يفصلنا عن الحقيقة. إذ في مكان المنطق، نضع العواطف، تلك التي غالبًا ما تكون غير صحيحة، وغير موثوقة، ومُتحيِّزة كُلِّية في اتجاه ما نريد

الإيمان به.

فبالإضافة إلى كونه مُزعجًا، فإن التفكير النفسي هو قطعًا مُروِّعٌ لصحَّتك العقلية. والتفكير النفسي يُنتج القلق والاكتئاب؛ إذ لا يقتصر الموضوع على مُجرَّد أن أمرًا ما يُخيفنا أو يزعجنا؛ بل أننا نؤمن بأن الفكرة يجب أن تكون حقيقية فحسب، لكنها تتنبَّأ بالأحداث المُستقبلية. فبدلاً من أن نشعر وكأننا نمرُّ بيوم عسير، فإن التفكير النفسي يجعلنا نفترض بأننا نعيش حياة مُروِّعة.

لقد سمعنا بمقولة «ثِقْ بنفسك»، ثم بدأنا نُشبِّه أنفسنا بالكهنة المتنبِّئين، حيث عندما تمرُّ من خلالنا فكرةٌ أو شعورٌ مُثيرٌ بصورة محدَّدة، فلا بُدَّ أن يشير إلى أمرٍ ما قادم.

إن التفكير النفسي ككُلّ، في الواقع، بدأ يأخذ توجُّهًا جديدًا كُلِّية بسبب الشعبية النفسية لموسيقى «البوب» (pop)، التي يعود تاريخها إلى الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي. ويقول لك المُعلِّمون ثِق بنفسك. أنت، في أعماقك، تعرِف الحقيقة.

إن هذا صحيح. فأمعاؤك تتَّصل حرفيًا بجذع من دماغك؛ فالبكتريا الموجودة في

معدتك تستجيب لإدراك ذكاء عقلك الباطن أسرع مما يستطيعه عقلك، وهذا هو السبب في أن «أمعاءك» صحيحة بالفعل فيما يتَّصل بالغريزة. ولكن عندما يتمُّ تقديم هذه النصيحة للأشخاص الذين لا يستطيعون التفريق بين الشعور الغريزي وبين الخوف، أو بين فكرة عابرة ليس لها سَنَد في الواقع أو في حياتهم ككُلّ، فإن الأمر يُصبح مُمارسة خطيرة يُصبحون فيها عالقين كُلّية ومقيَّدين تمامًا، لأنهم أصبحوا يفترضون أن مشاعرهم العشوائية كلَّها حقيقية - ومن ثمّ ليست مُجرَّد حقيقية وحسب، بل إنها تتنبَّأ بما هو آت.

إن التفكير النفسي ليس أكثر من مجموعة من التحيُّزات المعرفية، والتي من أبرزها ما يلي:

التأكيد

إن دماغك يكون مغمورًا بالمُحفِّزات، في أي لحظة من الزمن. ولمُساعدتك في المُعالجة، فإن عقلك الواعي يدرك حوالي 10٪ منها أو أقلّ. ولكن عقلك الباطن لا يزال منتبهًا، ويسجِّل المعلومات التي ربما

تحتاجها يومًا ما.

وفي كلّ الأحوال، فإن ما يحدّد ما يصل إلى 10٪ تلك التي في إدراكنا الواعي ذو علاقة كبيرة بما نؤمن به مُسبقًا بالفعل. فأدمِغتنا تعمل بالضبط على تصفية المعلومات التي لا تدعم الأفكار الموجودة لدينا مُسبقًا، ومن ثم لتَلفِت انتباهنا إلى المعلومات التي تدعم تلك الأفكار؛ إذ هذا يُفيد بأننا خاضعون إلى «تحيُّز تاكيدي»، والذي هو أننا نبحث بالضبط عن المُحفّزات التي تدعم ما نُريد أن نُفكّر به.

الاستقراء

إن الاستقراء هو أن نأخذ ظروفنا الراهنة ومن ثم نُسقِطها على المستقبل. وقد صاغها «ريان هوليداي» أفضل صياغة، حيث قال: «هذه اللحظة ليست حياتي. إنها لحظة في حياتي».

ويجعلنا الاستقراء نُفكّر أننا عبارة عن مجموع تجاربنا السابقة والراهنة، وأية ضغوطات أو مُقلِقات نعيشها راهنًا، هي تلك التي سنتشبّث بها لبقيّة حياتنا؛ إذ إن كوننا غير قادرين على إدراك حقيقة

المُشكلة التي بين أيدينا، فإننا نفترض أنها لن تَكلَّ نفسها أبدًا. فيُمكن، لسوء الحظ، أن يُصبح هذا نبوءة تتحقّق من تلقاء ذاتها. فإذا كنّا قد هُزمنا وأرهِقنا بهذه السهولة بفكرة أننا لن نتغلّب على مشاكلنا أبدًا، فإننا نجعل مِنَ الأرجح أننا سنتشبَّث بها لوقت أطول بكثير مما هو ضروري، بدلاً من أنه مِنَ المنطقي مُحاولة حَلّها.

مكتبة ياسمين
t.me/yasmeenbook

تسليط الضوء

يُفكّر الجميع أن العالم يدور حولهم. وأنت تُفكّر في أنت وبما يهمُّك طوال اليوم، وكلّ يوم. وقد يكون تحدّيًا نسيان أن الآخرين لا يُفكّرون بنا بهذه الشدَّة؛ بل يُفكّرون في أنفُسهم.

إن تأثير تسليط الضوء هو ما يحدث عندما نتخيّل أن حياتنا استعراضية، أو أنها «معروضة» ليستهلِكُها الآخرون. وأننا نتذكَّر آخر أمرين أو ثلاثة أمور مُحرِجة كنّا قد فعلناها، ونتخيّل أن الآخرين يُفكّرون بها بنفس الشدّة أيضًا. فهل تستطيع أن تتذكّر آخر أمرين أو ثلاثة أمور مُحرِجة قام بها أحدُهم؟ بالطبع لا تستطيع. لا تستطيع

لأنك لا تولي اهتمامًا.

فيُعطينا تسليط الضوء الانطباع الخاطئ بأن العالم برُمَّته يدور حولنا، في حين أنه ليس كذلك. وهذه التحيُّزات إضافة إلى أخرى،عندما تقترن بالتفكير النفسي، أو بفكرة أن افتراضاتنا ومشاعرنا حول العالم ستُترجَم إلى حقيقة، هي ضارَّة وغير صحيحة في غالب الأحيان.

فبدلاً من مُحاولة التنبُّؤ بما سيحدث تاليًا، فإنه من الأفضل بكثير أن نُستخدَم طاقتنا في التركيز عَمدًا على اللحظة - على «الآن» اللانهائية كما قد يقول المُتصوِّفون - لأن الحقيقة هي أن الماضي والمُستقبل هي مُجرَّد أوهام في الحاضر، وكل ما لدينا هو الحاضر. فبدلاً من مُحاولة استخدام ذكائك في التخبُّط بما هو تالٍ، حاول أن تُصبح أفضل حيث أنت حاليًا؛ إذ إن ذلك حقيقة سيُغيِّر الجدوى من حياتك.

تمنحك الهفوات المنطقية قلقًا عميقًا

إن مُعظم القلق الذي تُعاني منه في حياتك هو نتيجة لمهارات التفكير الحَرِج غير الفعَّالة. فقد تفترض أنه لأنك قلق،

فأنت تُفكّر بشكل عالي المُستوى، شخص مهووس حول النتائج غير المُحتمَلة والمُخيفة أكثر مما هو منطقي. فالحقيقة هي أنك شخص مُتدنّي التفكير. وتفتقد جزءًا من عملية المُحاكمة العقلية.

دعونا نبدأ من البداية. فالقلق عاطفة طبيعية يمرُّ بها كل شخص في مرحلة ما من حياته، خاصة عندما تكون الظروف مُرهِقة، أو متوتّرة، أو مخيفة. وعندما يكون القلق مُزمنًا ويبدأ في عرقلة الأداء اليومي، فإنه يُصبح اضطرابًا مرَضيًا سريريًا.

إننا نتفهَّم أهمية التحدُّث عن الصحّة العقلية بنفس درجة مشروعية التحدُّث عن الصحّة البدنية. وبنفس الطريقة، على كل حال، التي نتساءل فيها عمّا يُبقي أحدهم يتعثّر ويلوي ذراعه أو كاحله مرّة بعد أخرى، فإن الكثير من القلق بالمثل ظرفيًا، مثله مثل العديد من الأمراض؛ إذ إن القلق، على وجه التحديد، يميل إلى أن يكون نتيجة عدم المقدرة على التعامل مع الظروف المستمرّة والمجهدة إلى أبعد الحدود. فإذا أردنا أن نتعافى، فإنه علينا أن نتعلّم

المُعالجة. وهذا ينطبق على الجميع، وليس فقط على أولئك الذين تمَّ تشخيصهم.

إن واحدًا من السمات المُميّزة للقلق هو التفكير المُتسرّع. وهذا بسبب أنك تُركّز على قضية ما بعمق كبير ولوقت طويل، وتفترض بأنك قد فكّرت بالقضية بعمق وشُمولية كبيرين، ووصلت إلى الاستنتاج الأكثر ترجيحًا. وفي كلّ الأحوال، فإن العكس هو الذي يحدث.

فأنت تواجه هفوةً منطقية، وأنت تقفز إلى سيناريو الحالة الأسوأ لأنك لا تُفكّر بوضوح، ومن ثم أنت مُنخرط في استجابتك التي تقول اضرِب أو اهرَب لأن سيناريو الحالة الأسوأ ذاك قد جعلك تشعر بأنك مُهدد.

وهذا هو السبب في أنك مهووس بتلك الفكرة المخيفة؛ إذ إن جسمك يستجيب كما لو أنه تهديد مباشر، وإلى أن «تهزمه» أو تتجاوزه، فإن جسمك سيستمرُّ في تأدية دوره، ألا وهو الحفاظ عليك في حالة الدفاع، وهي في الحقيقة حالة مُضخّمَة من إدراك «العدو».

ما هي الهفوة المنطقية؟

فكّر في شيء لست خائفًا منه، شيء ربما يجده أشخاص آخرون مُرعِبًا.

ربما لا تخاف ركوبَ الطائرة؛ إذ إنّ كثيرًا من الناس يخافون. وربما لا تخاف أن تكون عازبًا؛ إذ إنّ كثيرًا من الناس يخافون. ولربما لا تخاف من الالتزام؛ إذ إنّ كثير من الناس يخافون. إنك بكل تأكيد تستطيع التفكير في شيء واحد على الأقل أنت حقيقة لا تخاف منه.

فلماذا لا تخاف منه؟ لأنه ليس لديك هفوة منطقية بهذا الشأن.

فتستطيع أن تتصوَّر نفسك ذاهبًا على متن طائرة وتنزل منها بنجاح دون أن تجزع، وتستطيع أن تتصوَّر نفسك عازبًا سعيدًا أو مُلتزمًا سعيدًا! ويمكنك التفكير في الموقف بشمولية، حتى لو كان الأسوأ ليحدُث، بدءًا من المَشهَد إلى الذروة وصولاً إلى النتيجة. فأنت تعرف ماذا ستفعل، فلديك خطّة.

عندما تواجه هفوة منطقية، تُصبح الذروة هي النتيجة. فأنت تتخيّل موقفًا، وتكتشف

بأنك ستُصاب بالذعر، بعد ذلك، ولأنك خائف، لا تُفكّر نهائيًا في بقية السيناريو. فلا تُفكّر أبدًا في كيفية تجاوز الموقف، وما الذي تفعله كاستجابة، ولا كيف في النهاية ستمضي في حياتك بعد ذلك؛ إذ إنك لو كنت قادرًا على القيام بذلك، فلن تكون خائفًا منه، لأنك لن تعتقد أن لديه القدرة على أن «يُنهيك».

وهذا هو السبب في أن الإفصاح هو العلاج الأكثر شيوعًا للخوف غير العقلاني. فمن خلال إعادة عرض مُسبّبات التوتُّر في حياتك بطريقة آمنة، يمكنك إعادة إيجاد سياق تفكير أكثر صحّة وأكثر هدوءًا؛ إذ إنك، في الأساس، تُثبت لنفسك أنك ستكون بخير، حتى لو حصل أمر مُخيف (والذي لا يحدث في غالب الأوقات). إن المقدرة العقلية، في كلتا الحالتين، ليست فقط الأمل في عدم حصول أمر خاطئ أبدًا، بل هي الإيمان بأن لدينا القدرة على معالجته فيما لو حدث.

ربما ليس لديك ذلك الإيمان بالنفس بَعدُ. لا بأس بذلك. فهو ليس أمرًا وُلد معك؛

بل نُبنيه ببطء، ومع مرور الوقت. إن ذلك الإيمان تقوم بتطويره عن طريق المُمارسة، ومن خلال مُعالجة المشاكل الصغيرة، ومن ثم تعلُّم آليات تأقلُم صحيّة ومهارات التفكير المنطقية الفعَّالة.

إن الأمر هو أن هناك ملايين من الأشياء المخيفة التي يمكن أن تحصل لنا في حياتنا. وهذا حقيقيٌّ بالنسبة للجميع. ولكن عندما نُعلّق بأمر مُخيف ونُراكمه فوق آخر، فهذا ليس لأنه تهديد وشيك أو مُحتمَل؛ بل لأننا أقلّ اقتناعًا بأننا سنكون قادرين على الاستجابة له ومعالجته. لسنا بحاجة إلى تجنُّبه لكي نشفى. بل نحن بحاجة إلى استنباط منطق يُتيح لنا رؤية الظروف على حقيقتها والاستجابة والتعامل معها بالشكل المُلائم.

ففي كثير من الأحيان في الحياة، لا يأتي قلقنا الأكبر مما يحصل فعلاً، ولكن من خلال كيف نفكّر فيما يحصل؛ إذ بذلك نستعيد حرّيتنا العاطفية وقوّتنا.

تمنعك الاستنتاجات الخاطئة من النجاح

إذا كانت نماذج الأجسام مألوفة لك، فربما

تكون المُصطلحات: شخص «كثير الدهون»، وشخص «ذو عضلات»، وشخص «نحيل الجسم»، مألوفة لديك. فعلى الرغم من أن الجميع فعليًا يقع في مكان ما ضمن هذا الطَيف، (ما يعني أن كل شخص لديه درجات مُتفاوتة منها)، فإن السِمات التي تتبع لها هي نموذجيًا شكل جسمك الأساسي(14).

فإذا كنت قد درست هذه النماذج، ستعرف أن الأشخاص ذوي السمنة الزائدة غالبًا ما ترتبط أجسامهم بزيادة احتباس الدهون فيها. والافتراض هنا هو أن هؤلاء الناس لديهم أسوأ عمليات التمثيل الغذائي، لكن هذا خطأ؛ إذ لديهم عمليات تمثيل غذائي أفضل من أيٍّ كان. وهم أحياء اليوم لأن أسلافهم تكيّفوا بشكل مناسب للبقاء على قيد الحياة. فعمليات التمثيل الغذائي لديهم تقوم بالضبط بما هو مطلوب منها أن تقوم به: تخزين الدهون من أجل استخدام لاحق.

ويحدث أمر مشابه مع الأشخاص أصحاب الذكاء العالي الذين يُعانون من مستويات عالية من القلق. فأنت تفترض أنه بسبب أن

هؤلاء الأشخاص أذكياء، سيكونون قادرين على استخدام المنطق لتعطيل المخاوف غير المنطقية. (الهفوات المنطقية، أو عدم المقدرة على مُحاكمة الأمور بالشكل المناسب، هي غالبًا ما يُولّد القلق).

إن أدمغة هؤلاء الأشخاص الأذكياء، في كل الأحوال، تفعل بالضبط ما هو مُفترَض منها أن تفعله، وهو تجميع المُحفِّزات غير المرتبطة ببعضها معًا، وتحديد التهديدات المُحتملة.

ويتمتَّع الأشخاص الأذكياء بوظيفة نفسية لا يمتلكها الآخرون، ألا وهي المقدرة على الاستنتاج. فهم بإمكانهم استخلاص المعنى والفهم من الأمور التي يتناولها الآخرون من ظاهرها وحسب وبكل بساطة. وهذا هو السبب في أن الأشخاص أصحاب الذكاء المرتفع جدًا غالبًا ما يعانون مع الأمور الأساسية من قبيل المهارات الاجتماعية أو قيادة السيارة. وحيث يرى الآخرون العالم كأحادي البعد، يراه أصحاب الذكاء الفائق كثلاثي الأبعاد. إنهم يفكرون بشكل أعمق مما هو ضروري

في أغلب الأحيان. وهذا يمنحهم المقدرة على الإبداع، والفهم، ووضع الاستراتيجيات، والاختراع.

وبنفس الطريقة التي تسير بها عملية التمثيل الغذائي الممتازة عند الأشخاص ذوي العضلات، يمكن أن تعمل عملية التمثيل تلك ضدَّهم، كما هو الحال أيضًا حيث يمكن أن يعمل دماغ الشخص عالي الذكاء ضده. وهذا لأنهم في بعض الأوقات يفعلون شيئًا يُدعى «الاستنتاجات الخاطئة»، والتي تحصل عندما يرتكبون مُغالطات، وتحيُّزات، وافتراضات خاطئة اعتمادًا على أدلَّة صحيحة.

إن مايحصل في دماغك عندما تكون قلقًا جدًا، هو أنك تأخذ حافزًا غير مؤذ في كثير من الأحيان وتستخلص منه نوعًا من معنى أو توقُّع. وعندما تكون مذعورًا، يعمل دماغك بشكل مُسرف لتحديد الشيء الذي يمكن أن يؤلمك جديًّا، ومن ثم يتوصَّل بطريقة إبداعية إلى طُرُق لتُجنِّبك هذه التجربة كُلِّية. فكلّما كنت أكثر ذكاءً، أصبحت أفضل في هذا. ومع ذلك، كلّما تجنّبت خوفًا

أكثر، ازدادت شدّته أكثر.

ما هو الاستنتاج الخاطئ؟

إن الاستنتاج الخاطئ هو عندما تتوصَّل إلى خلاصة خاطئة تستند إلى دليل صحيح.

وهذا يعني أن ما تراه، أو تختبره، أو تفهمه قد يكون حقيقيًا، ولكن الافتراضات التي تجمعها سوية منه هي إما غير حقيقية أو إلى حدٍّ كبير غير مُحتَمَلة.

إن أحد الأمثلة على ذلك هو التعميم المُتسرِّع، والذي هو عندما تقدّم ادّعاءً حول مجموعة كاملة من الأشخاص مبنيًّا على تجربة واحدة أو اثنتين كنت قد مررت بهما. إن هذا التحيُّز في الأساس مبنيٌّ على الكثير من العُنصرية والتعصُّب. وهذا مثال آخر هو»بعد هذا، ذاك بسبب هذا«، وهو ما يحدث عندما تفترض أنه نظرًا لحدوث أمرين في الوقت نفسه تقريبًا، فإنه يجب حُكمًا أن يكونا مُترابطين، حتى لو لم يكونا كذلك.

إن الانقسام ثُنائي الاتجاهات الخاطئ يحدث عندما تفترض أن هناك احتمالين فقط يمكن أن يكونا صحيحين، بينما في

الحقيقة، هناك، بكلّ بساطةٍ، الكثير مما أنت غير مُدرِكٍ له. ومثال على ذلك عندما يطلبك رئيسك في العمل إلى اجتماع خاصٍّ، فتفترض أنك - قولاً واحِدًا - إما ستحصل على ترقية أو تُطرَد من العمل. إنه مُنزلقٌ صعب، كيفية التغلُّب على هذا المثال، فهو استنتاج آخر خاطئ، والذي تفترض فيه أن حدثًا واحدًا سيقود إلى إطلاق سلسلة من الأحداث، حتى لو كانت لن تحصل بكلّ تأكيد.

وهذه ليست سوى بعض الطُّرُق التي - لا تُعَدُّ ولا تُحصى - يمكن لدماغك، بمعنى من المعاني أن يُضلّلك بها. فعلى الرغم من أن دماغك يهدف إلى إبقائك مُتيقِّظًا ومُدرِكًا، إلا أنه في بعض الأحيان، يجعل التهديد مُبالغًا فيه كثيرًا؛ إذ إنك غير قادر على فكّ شيفرة الاختلاف، إلا أنّ جسمك يتجاوب بغَضّ النظر.

كيف أصحّح هذا؟

إن تصحيح الاستنتاج الخاطئ يبدأ أولاً بإدراكك أنك تقوم بذلك. ففي مُعظم الحالات، وبمُجرّد أن تُدرك أنك تُفكّر بثُنائية خاطئة، أو تقوم بتعميم مُتسرّع، توقَّف عن

القيام بذلك. وأنت تفهم ما هو الأمر، فدعه يذهب وحال سبيله.

إن تدريب دماغك على التوقُّف عن القيام بذلك آليًا يستغرق وقتًا. ففكِّر في عقلك كمحرِّك بحث يقوم بتصنيف مُصطلحاتك تلقائيًا. فإذا كان سيِّئًا ما أدخلته مرات ومرات على مرِّ السنين، فإنه سيستمرُّ في الظهور لفترة من الوقت؛ إذ عليك أن تعمل بثبات مُضيفًا أفكارًا، وخيارات، ومُحفِّزات جديدة لتغيير ما يأتي بصورة طبيعية. وهذا ليس ممكنًا وحسب؛ بل لا مفرَّ منه. وما تفعله بثبات هو ما تتكيَّف معه. وسيبدأ دماغك في إعادة تشكيل منطقة راحتك، وسيشعر في نهاية المطاف أنه من الطبيعي أن يُفكِّر بطريقة منطقية كما كان مرَّة قد فكَّر بطريقة دراماتيكية. وسيشعر دماغك بصورة طبيعية بأنه هادئ كما هو الآن يشعر بالقلق. إنه يتطلَّب إدراكًا، ويستغرق وقتًا. ولكن هذا ممكن دائمًا.

القلق أضعف نظام دفاع

إن التفكُّر هو مهد الإبداع. فكلاهُما يتحكَّم به نفس الجزء من الدماغ[١١٠].

وهذا هو السبب العصبي لوجود صورة نَمَطية حول «المُبدعين المُكتئبين». وسيخبرك اي فنّان أن أصعب أوقات حياته كان أكبر مصدر إلهام لأكبر عمل رائد. ولكن ما لن يُخبروك به، مع ذلك، هو أن الأزمة ليست ضرورية لكي تفعل.

حسنًا، بالطبع ليست كذلك، كما أنت تُفكّر. فالأزمات هي حالة السيناريو الأسوأ. ومع ذلك، كم منّا يضع نفسه في حالة من الذعر للخوف من أن يُصبح حقيقة ذلك «السيناريو الأقلّ احتمالاً»؟ وكم منّا، في محاولة لحماية أنفُسنا من الذعر، نخلق في الواقع أزمة كل يوم نتيجة لخوفنا؟

إننا لسنا ماسوشيين نتلذّذ بالألم وحسب، بل إننا مخلوقات ذكيّة بشدّة تعمل دون وعي. فأدمِغتنا تفهم شيئًا: إذا تخيّلنا أسوأ مخاوفنا، فيمكننا عندئذٍ الاستعداد لها.

فإذا فكّرنا مليًّا مرارًا وتكرارًا في اسوا مخاوفنا، فيمكننا أن نشعر بأننا مَحميين بطريقة من الطُرُق. وإذا كنّا مستعدين للعاصفة، فلن تستطيع أن تؤذينا. باستثناء أنها تستطيع.

إن القلق المبالغ فيه ليس خَلَلاً. فأنت لست شخصية ناقِصة لأنه لا يمكنك «مُجرَّد التوقُّف» و«الاستمتاع بالحياة». فالقلق آلية دفاع لاواعية. وهو ما نفعله عندما نهتمُّ كثيرًا لأمر ما، ويُرعِبنا بنفس الدرجة أنه قد يؤذينا، فنتحضَّر للقتال من أجله.

فما هو بالضبط عكس خوفِك؟ إنه ذلك الذي تُريده. ذلك الذي تُريده كثيرًا جدًا لدرجة أنك ستذهب إلى نهايات سلامة عقلك للدفاع عنه.

لا يوجد خطأ فيك أن تُفكِّر بهذه الطريقة، ولكن لا يوجد خلل فيك أيضًا أن تكون مستعدًّا للتحرُّك في اتجاه جديد.

إن الحقيقة هي أن القلق لا يحمينا بالطريقة التي نُفكِّر بها أنه قد يفعل. ونحن لا يمكننا التغلُّب على الخوف إلى النهاية القصوى. فالقلق يجعلنا نشعر بعدد لا نهائي من النتائج السلبية المُحتمَلة. وهو يُحوِّل عقليّتنا بحيث نُصبح نتوقَّع، ونبحث، ونخلق سيناريو الحالة الأسوأ.

وإذا كان لأزمةٍ أن تحصل، فسترانا نبدأ بالذُعر، لأن أدمِغتنا وأجسامنا كانت تستعدُّ

لهذه الحرب المَلحَميَّة منذ مدّة طويلة.

فلو لم نأخذ هذه المخاوف على هذا الشكل المُغالى به من الجَدّ، لما كنّا قد صُدِمنا لهذه الدرجة فيما لو كانت حصلت بالفعل؛ إذ كنّا سنرى الوضع كما هو عليه ونستجيب وفقًا لما تتطلّبه المسألة.

إن هذا هو المكان الذي تتشكّل فيه الدورة المُؤذية: فبمُجرّد أن نُقلِق أنفسنا إلى حَدّ المرض لأمر هو في الأساس وهمٌ خالص، ولم يحدث - لأنه، بالطبع، لم يكُن ليحدُث أبدًا - ونبدأ في ربط القلق مع السلامة. ويقول، أو نقول: هل رأيت؟ لقد فكّرت في هذا بكل تفاصيل الدنيا مرّات ومرّات، وبذلك استطعت تجنُّبه.

ولكن هذا ليس ما يحصل على الإطلاق.

إن مُجرّد إخبار أحدِهم بالتوقُّف عن القلق وأن يكون متواجدًا في الحاضر يُقوّي من دافعه لأن يكون خائفًا، لأنك تطلب منه فعليًّا أن يستبعِد حُرّاسه. كما أن جعل نفسك تشعر بمزيد من الضعف عندما تكون بالفعل على حافّتك ليس هو الحل.

فعليك، بدلاً من ذلك، أن تجد طريقة مختلفة لتشعر بالأمان.

فبدلاً من قضاء وقتك تتمرَّن كيف سترتعب إذا كان لموقفٍ كذا وكذا أن يتأتّى، فتخيَّل، بدلاً من ذلك، كيف سيتعامل مع الموقف طرفٌ ثالث فيما لو كان في مكانك. وتخيَّل أن تصل إلى الجانب الآخر من المسألة، وربما تتعامل معها كفرصة لك لإبداع أمر ما لم يكن ممكنًا لك فعله في ظرف آخر.

وبدلاً أيضًا من قضاء وقتك في تقزيم نفسك وحياتك خوفًا من احتمال مواجهة نوع من المَشقَّة، اعمل على تنمية احترامك لذاتك، واعلم حتى لو كنت لتفشل، فلن يُحكَم عليك، أو يتم نفيُك، أو كرهُك بالطريقة التي تخافها.

كما أنه بدلاً من قضاء حياتك في محاولة تحديد الأمر التالي الذي يجب أن تقلق بشأنه ثم «التغلُّب» عليه، تعلَّم الانتقال إلى نَمَط آخر من التفكير تكتشف من خلاله أنك لست بحاجة إلى الموازنة بين السيء والخيِّر لتعيش حياة كاملة ومُنصِفة. إن الاستقرار والكمال، والصحة والحيوية هي حقّ مولدك

المُكتسَب. فمسموح لك الحصول على كل ما تريد. ومُتاح لك أن تكون في سلام.

إن القلق أمر أساسي من حيث إنه يُلبي حاجة عميقة في داخلنا لشعورنا كما لو أننا قد انتصرنا، وبالتالي أصبحنا مَحميين وسالمين. ومع ذلك، وفي الوقت نفسه، فإن عدم ارتياحنا هو مسألة عُليا في أنفُسنا تُخبرنا أن ذلك القلق غير ضروري، وأنه في الواقع، يُعيقُنا ويُبقينا مُتراجعين عن الأُناس الذين نُريد أن نكونهم ومنَ المُفترَض أن نكونهم.

إذ إن هناك طريقة أفضل لإطعام جوعك العاطفي، وهي ليست في قِتال نفسك لأجل سلامك الداخلي الخاصّ.

الفصل الخامس
إعتاق الماضي

إننا على مدار حياتنا، سنخوض بشكل روتيني عملية إعادة ابتكار ذاتنا.

لقد قُصِد بنا أن نتغيَّر، مع مرور الزمن، كما أننا مُصمَّمون لنتطوَّر. وتُظهِر لنا أجسامنا هذا حيث إننا نُلغي ونستبدل خلايا لدرجة أن البعض يُجادل بأننا نُجعَل «جُدُدًا» مرّة كل سبع سنوات(16).

ويتبع نموُّنا العقلي والعاطفي عملية مُشابهة، بالرغم من أنها غالبًا ما تميل إلى الحصول أكثر بكثير. فمِنَ المنطقي، إذن، أن بعض أكثر عذاباتنا عُمقًا تأتي من مقاومة هذه العملية الطبيعية. ونحن نتألَّم لأننا على الرغم من أنه يجب علينا أن نُغيِّر حياتنا، فإننا مُتمسّكون ونحتفظ بأمتعة بالية وحُطام من الماضي. ونظرًا لكوننا نحمل معنا من يوم إلى آخر عواطفنا التي لم تُحَلّ، فإننا ننقُل تدريجيًا صدماتنا الماضية إلى حياتنا المُستقبلية.

إن إعتاق الماضي هو منهج وممارسة -

مسالة علينا تعلُّمها؛ إذ من هنا نبدأ.

كيفية البدء في السماح بالرحيل

أنت لا تستطيع إجبار نفسك على السماح بالرحيل، بغض النظر عن مدى معرفتك كم أنت تُريد ذلك.

أنت مدعوٌّ، الآن تمامًا، للإفراج عن نفسك القديمة: آلامك السابقة، وعلاقاتك الماضية، وكل الذنب منذ الوقت الذي أمضيته تُنكِر على نفسك ما أردته حقيقة وما احتجته فعلاً من الحياة. فالتعافي من التخريب الذاتي يتطلَّب دائمًا عملية تخلّي.

ليس بمقدورك، في كلّ الأحوال، إجبار أمر على الخروج من حيّز دماغك، بغضّ النظر عن مقدار رغبتك في أن لا يكون هناك.

فلا تستطيع هكذا ببساطة إرخاء سيطرتك، والاسترخاء قليلاً، وتتمنّى على نفسك أن تتوقَّف كُلّيًا عن التفكير في أمر كان عالمك بأكمله قد تَعوَّد أن يدور حوله.

ليس هكذا تسير الأمور.

إنك لن تسمح بالرحيل في اللحظة التي يُخبرك فيها أحدهم «بالمُضي قُدمًا»، في

اليوم الذي تُدرك فيه أنه يتعيّن عليك الاعتراف بهزيمة بعينها، في اللحظة التي ينكسِر فيها قلبك وتحصل على أن الأمل، حقيقةً، لا طائل منه.

إنك لن تسمح بالرحيل ببساطة لمُجرَّد رغبتك على نفسك بعدم الاهتمام بعد الآن. فهذا أمر يفترضه الأشخاص الذين حقيقة، وحقًا لم يتعلَّقوا بأي أمر من قبل أبدًا. وهذا شيء يؤمن به الأشخاص الذين لم يكونوا مرتبطين بعمق أبدًا بأي شيء لأجل الإحساس بالسلامة والأمان والحب وإيمانهم المُستقبلي.

فلا شيء خطأ فيك لأنك تكاد تغضب عندما يطلب منك الناس «السماح بالرحيل» بكلّ بساطة ومن دون مبالاة، وكأنهم لا يستطيعون فَهْم العواصف التي تضرب في رأسك وفي قلبك.

فكيف يمكنك أن تُصبح سلبيًا لهذه الدرجة بشأن أمر قضيت كثيرًا من وقتك في حياتك للحفاظ عليه ومن ثم استعادته؟

إنك لن تستطيع، ولن تفعل.

إنك تبدأ في السماح بالرحيل في اليوم الذي تخطو فيه خطوة واحدة نحو بناء حياة جديدة، حيث عندئذٍ تَدَع نفسك تستلقي في السرير وتُحدّق في السقف وتبكي كم مِنَ الساعات تحتاج.

إنك تبدأ في السماح بالرحيل في اليوم الذي تُدرك فيه أنه لا يمكنك الاستمرار في الدوران حول فجوة مفقودة في حياتك، وأن الاستمرار كما كنت من قبل، هو بكل بساطة ليس خيارًا.

إنك تبدأ في السماح بالرحيل في اللحظة التي تُدرك فيها أن هذا هو الدافع، وهذا هو المُحفّز، وهذه هي اللحظة التي صُنِع فيها الفيلم حولها، وكُتِبَت الكُتب لأجلها، وأُلهِمَت الأغاني من قِبَلها.

فهذه هي اللحظة التي تُدرك فيها أنك لن تجد السلام قائمًا بين أطلال ما كنت قد تعوَّدت عليه.

يمكنك المُضي قُدمًا فقط إذا بدأت في بناء شيء جديد.

إنك تسمح بالرحيل عندما تبني حياة جديدة

غامرة وجذّابة ومُثيرة؛ إذ إنك ببطء، وبمرور الوقت، تنسى ما هو حول الماضي.

فعندما نُحاول أن نُجبِر انفسنا على «السماح برحيل» شيء ما، فإننا نتمسَّك به بقوَّة أكبر، وأشدّ، وأكثر شغفًا من أيّ وقت مضى أبدًا. فيبدو الأمر كما لو أخبرك أحدهم أن لا تُفكّر في «فيل أبيض»، فيُصبح هو الشيء الوحيد الذي يمكنك التركيز عليه.

إن قلوبنا تعمل بنفس الطريقة التي تعمل بها عقولنا بهذا الخصوص. فطالما أننا نقول لأنفسنا إنه يجب علينا السماح بالرحيل، كلّما شعرنا بالتعلُّق بعمق أكبر.

لذلك لا تقل لنفسك أن تسمح بالرحيل. أخبر نفسك، بدلاً من ذلك، أنك تستطيع البكاء للزمن الذي تحتاجه. وأنه يمكنك أن تسقُط وتصبح أشلاء مُبعثرة وتكون في حالة من الفوضى وتترك حياتك تنهار وتتبعثر. أخبر نفسك أنه بإمكانك أن تترك منشأتك تنهار عن بكرة أبيها.

لكن ما ستدركه هو أنك ما تزال واقفًا.

إن ما ستبنيه في اليقظة وفي أعقاب

الخسارة سيكون عميقًا ومُذهلاً للغاية، وستُدرك أن الخسارة ربما كانت جزءًا من الخطّة. بل ربما أيقظ جزءًا منك كان سيبقى خامدًا لو لم تكن قد دُفِعت بالطريقة التي دُفِعت بها.

فإذا كنت مُتأكّدًا أنه لا يمكنك السماح برحيل ما يؤلمك، فلا تفعل عندئذٍ.

ولكن اتخذ خطوة اليوم، وأُخرى غدًا لإعادة بناء حياة جديدة لنفسك. إنّها حبّة حبّة، ويومًا بعد يوم.

لأنه عاجلاً أم آجلاً، ستمُرُّ بساعة وتُدرك أنك لم تُفكر لا بتلك الحبّات ولا بالأيام. ثم يأتي يوم ويمُرُّ، ثم أسبوع ويمُرُّ... ثم تمُرُّ سنوات وشرائح من حياتك التي سيَّرتها كل تلك الأشياء حيث اعتقدت أنها ستُحطّمُك، قد أصبحت ذكرى بعيدة، مُجرَّد أمر تستديرإلى الخلف وتنظر إليه مع ابتسامة.

إذ إنك تُصبح مُمتنًّا للغالية لكل شيء تخسره. ومع مرور الزمن، ترى أنه لم يكن الطريق، بل هو ما كان يقف حجر عثرة في طريقك.

الحيلة النفسية لإعتاق التجارب القديمة

إن مُجرّد انتهاء تجربة لا يعني أنها قد انتهت.

إننا نقوم بتخزين التجارب غير المُنتهية وغير المُنحَلّة داخل أجسامنا. فغالبًا ما نجد أنفسنا، معرفيًا، من خلال الزمن، بأننا تقزّمنا في حياتنا الذي كنا فيه قد انعطبنا أو صُدِمنا. وأصبحنا في حالة من الذُعر، من أننا لن نتجاوز الخوف أبدًا، ونتيجة لذلك، توقّفنا عن النموّ.

إن ما لا نُدرِكه في غالب الأحيان هو أن التجارب التي تؤلمنا كثيرًا ليست عادة تلك التي لا نُبالي بها؛ بل أن هناك في داخلها شيئًا أردناه بعمق أو ما زلنا نرغب به. إننا لم ننكسر بسبب الانفصال؛ بل كُسِرنا بسبب رغبتنا في حُبٍّ لم يكُن سليمًا لنا؛ إذ إننا لم نُدمَّر بسبب خسارة؛ لقد دُمِّرنا لأننا أردنا، بقوة، ذلك الشخص أو الشيء أن يبقى في حياتنا.

لقد أصبحنا مُحاصرين عقليًا في هذه الأماكن التي ما زلنا نتوق إلى تجربة فيها. فما لا نُدرِكه هو شكل من أشكال تحرير

أنفُسنا من ذلك التوق والمُضي إلى الأمام وإنشائه في الزمن الحقيقي.

فبدلاً من قبول الطُرُق التي نعتقد أن الحياة لم تنجح بواسطتها، يجب علينا أن نكون قادرين على رؤية ما الذي كان في صميم رغبتنا، واستنباط طريقة للاستمرار في منح أنفسنا الفُرصة لخوض تلك التجربة الآن.

وإذا كنت حقيقة تُريد السماح بالرحيل لتجربة سابقة، فعليك إعادة إدخالها من خلال ذاكرتك. فأغمض عينيك وابحث عن الشعور غير المُريح في جسدك.

إن هذا الشعور غير المُريح هو بوّابتك إلى جذر تلك التجربة. فاتبع الشعور واطلب منه أن يُبيّن لك أين بدأت التجربة؛ إذ إنك ستتذكّر وقتًا، أو مكانًا، أو تجربة. وتكون الذاكرة، في بعض الأحيان، حديثة غضّة بما يكفي بحيث لا تحتاج إلى القيام بهذا، فيمكنك بكلّ بساطة إعادة إدخال الذاكرة من خلال تخيُّلك بأنك عُدت إلى حيث بدأ كل شيء.

وما عليك القيام به الآن هو فرض سرد نصّي إلى نفسك الأصغر سنًا. وأنت تحتاج

إلى أن تتخيّل أنك، نفسك الأكبر سنًا المُعافاة والسعيدة، تنقُل إليك نوع من حكمة.

فتخيل بأنك تجلس بجانب نفسك الأصغر سنًا التي كان قلبها قد جُعِل منه مكسورًا، وأعطها توجيهاتٍ مُحدّدةً جدًا حول سبب كون هذا الكَسر هو للأفضل على الرغم من أنها لا تستطيع معرفة ذلك بعد، فهناك علاقة أخرى أفضل، أفضل بكثير.

فتخيّل مرة أخرى بأنك تجلس بجانب نفسك الأصغر سنًا عندما شعرَت بالإحباط حقيقة، وأعطها التعليمات الدقيقة لما يتعلّق بما تحتاج إلى القيام به لتشعُرَ أنها بحال أفضل: مَنْ تحتاج إلى الاتصال به، وأين تحتاج أن تذهب، وما تحتاج إلى البدء في القيام به، وما تحتاج إلى التوَقُّف عن القيام به.

والأهمُّ من كلّ ذلك، تخيّل أنك تُخبر نفسك الأصغر سنًا أن كُل شيء قطعًا - نعم، كُلّ شيء - سيكون على خير ما يُرام. وأن مخاوفها إلى حدٍّ كبير لا أساس لها، والأشياءُ الجيّدة قادمة، والحياةُ ستتحوّل

بها المطاف إلى الأحسن في النهاية.

عليك القيام بهذا لتحرير ارتباطك القديم، والسماح لذلك الجزء من نفسك بإعادة الارتباط باللحظة الحاضرة وبما يوجد ضمنها.

فعلى الرغم من أنه لا يمكنك تغيير ما حدث في الماضي، من خلال تغيير وجهة نظرك منه، فإنه يُمكنك تغيير ما أنت عليه الآن. إنك تستطيع تغيير الحكاية، وتستطيع تغيير حياتك. يمكنك التوقُّف عن التمسُّك بالحياة القديمة التي طُلِب منك فيها أن تكون أحدهم أنت بطبيعتك لست هو.

إن الحقيقة هي أنه عندما نكون بشكل غير صحّي مُرتبطين بأمر ما في الماضي، فإن منظورنا له غالبًا ما يكون مُشوَّهًا. فنحن لا نرى الحقيقة كما كانت ولأجل ماذا كانت، ونحتاج إلى مساعدة أنفسنا في أن يكون بمقدورنا توسيع عقليتنا والانفتاح على الحقيقة. فبدلاً منَ الشوق إلى ما لم نحصل عليه في ذلك الحين، علينا تحرير أنفسنا من الماضي، والبدء في وضع طاقتنا في بناء تلك التجربة بالضبط الآن.

إننا نُصبح أحرارًا في الدخول إلى حقل

الإمكانات اللانهائية، عندما نقوم بهذا. وقد أصبحنا أحرارًا في أن نكون ما أردنا دائمًا أن نكون، وأن نُبدِع ما أردنا دائمًا أن نُبدِع. فالزمن هو زمن الآن، والمكان هو مكان هُنا.

إن اجترار الماضي لا يعني أبدًا أنك تُريد العودة إليه. وكونك غير قادر على نسيان ما حدث لا يعني بأنك راضٍ عن إعادة العيش فيه مرّة تلو أخرى، على الرغم من أنك الآن تمامًا، تفعل ذلك كثيرًا جدًا.

إن أكثر أمر جامح حول الحياة هو كيف أنها تُتابع الاستمرار. فتفقد الشخص الأقرب إليك، ويُتيح لك العالم أيامًا قليلة لتحزن، ومن ثَم يُتوقّع منك مُجرّد أن تُتابع وتستمرّ؛ إذ إنك تمُرُّ في خِضَمّ أمر مُغيِّر للحياة، ومُبدِّل للعقل، وصادم في العمق، ثُم تجد أن المجتمع يمتلك ذلك القَدر الصغير ليتحمَّل خوفك.

وإليك هنا ما هو مسموح لك به: لا بأس عليك في أن تبكي، وأنت مُسامَح في أن تحزن، أو تُلغي بعض الخُطط هنا وهناك. ومسموح لك بضعة أيام تعطيل من العمل

وبأحدهم يستمع إليك تُنفّس عن نفسك لعدّة مرّات.

لكن التعامل وقبول خطورة أمر اعتدى على الإنش الأخير منك ليس شيئًا تستطيع القيام به في يوم صحّة العقل. إنه ليس شيئًا يوفر لك العالم وقتًا كافيًا لأجله. وبالتالي تكون بعملك الأخرق هذا قد أفسدت المُهمة. فاستمرّ إذن.

إنك في يوم من الأيام، تستيقظ وتكتشف أنك، من خلال كل مقياس من المقاييس المعروفة، قد مضيت قُدُمًا. فأنت على بُعد أميال عديدة من حيث بدأت، ولا تستطيع حتى أن تتذكّر بوضوح أين كنت؛ إذ إن ما تستخِّف به هو واقع بالرغم من أنك تستطيع تَرْك مكان، أو ترك شخص، أو تجاهُل موقف... لكنك لا تستطيع ترك نفسك.

فلماذا بأي طريقة من الطُرُق سيكون مُفاجأة أن تستمرّ في التفكير في الماضي؟ لأنك لم تُمنَح الفرصة لإلقاء الضوء على ذلك الظلام بعينه فحسب، وتأخُذه في الاعتبار بطريقة حسنة، بل لأنك لم تُمنَح الكثير من

أي شيء على الإطلاق.

وعندما يكون عقلك عالقًا في الماضي، فهذا ليس لأنه يُريد العودة إلى هناك؛ بل لأنك تأثَّرت بعمق أكبر بكثير مما كنت تُدركه في أي وقت مضى، إضافة إلى أن الهزَّات الارتدادية ما زالت تتماوج خلالك.

إن تلك الهزَّات تظهر كأفكار هنا وهناك، ولكن تحت السطح يوجد صدىً عميقٌ لديه القدرة على إعادتك إلى حيث كنت بالضبط وكأنك لم تُغادره أبدًا. إذ يُمكنك مغادرة البلاد، والزواج مرَّة أخرى، وبناء سيرة عمل جديدة بالكامل، ومواعدة 12 شخصًا آخرين، والعثور على مجموعة أصدقاء جديدة كُلّيًا، والشعور بالسعادة والرضا أكثر أبدًا من أي وقت مضى، وما تزال تتحسَّر على ما مرَّت به نفسك الشابة.

فعلى الرغم من أنك مُختلف من الخارج، إلا أن ذلك الجزء منك لا يزال موجودًا بقوَّةٍ شديدة في الداخل؛ إذ إن تلك الشخصية الشابة لا تُريدك مُجرَّد أن تبقى سائرًا؛ بل تُريدك أن تستدير إلى الوراء وتعترف بها.

وستفعل، مع الوقت.

إنك لست مُخطئًا أو مُحطَّمًا لشعورك بالطريقة التي تشعر بها. فقد استجبت لظروفك مثل أي شخص آخر مُعافى كان سيفعل. وإذا كان أي شخص آخر في مكانك، فإنه سيتصرَّف بالضبط بالطريقة التي تصرّفت بها، وسيشعر بالضبط بالطريقة التي شعرت بها.

لقد كنت شخصًا مُعافى مررت بأمر صادم واستجبت وِفقًا له.

وأنت شخص تابعت إلى الأمام لأنه كان عليك أن تفعل ذلك، لكنك لم تكن مُشتاقًا بدرجةٍ كافية لتنفصل نهائيًا عن الماضي.

إن واقع أنك لا تزال تستطيع استرجاع ما حدث هو إشارة إلى أنك أكثر عافية مما تعتقد، وأكثر رغبة في الشفاء مما تُدرك، وأكثر تسامُحًا أبدًا مما تخيّلت أنك يمكن أن تكون. فكل ما أنت مسكون به يتجلّى في وعيك وهكذا تستطيع مُشاهدته وتنحني له بكُلّ احترام.

إنك لست الشخص الذي كُنته، حتى لو كانت كل تلك الرُقع لا زالت إلى حدٍّ كبير

جزءًا منك.

إنك لست مُحطمًا لكونك تتألّم؛ فأنت تُخرِج نفسك خارج ذلك الألم.

السماح بالتخلّي عن التوقعات غير الواقعية

ليس من الشجاعة أن تقول إنك تُحبُّ جسمك فقط بعد أن قمت بحرفِه إلى ما بالضبط أردته أن يبدو.

وليس من الشجاعة أن تقول إنك لا تهتمُّ بالممتلكات عندما يكون في مُتناول يديك كل شيء في العالم.

وليس من الشجاعة أن تقول إنك لست مدفوعًا من قِبل المال عندما يكون لديك ما يكفي منه.

عندما تجد السعادة والسلام فقط بعد أن تكون قد أصلحت كل عَيب، وسيطرت على كل تحدٍّ، وتعيش قاصدًا في الجزء «البَعد» من صورة حياتك، فإنك لا تكون قد حلَلْت أيّ شيء. تكون قد عزّزت فقط فكرة أنه لا يمكنك أن تكون بخير إلا بعد أن يُصبح كل شيء مثاليًا.

فالحقيقة هي أنك لا تكون قد عزّزت

حياتك عندما تُصلِح كل جزء وتزعُم أن ذلك شِفاء.

إنك تُغيِّر حياتك عندما تبدأ في الظهور كما أنت بالضبط. وتُغيِّر حياتك عندما تُصبح مُرتاحًا لكونك سعيدًا هُنا، حتى لو كنت تُريد المُضيّ إلى الأمام. كما أنك تُغيِّر حياتك عندما تستطيع أن تُحِبَّ نفسك، على الرغم من أنك لا تبدو بالطريقة التي تُريدها بالضبط؛ إذ تُغيِّر حياتك عندما تكون مبدئيًا بشأن المال والحُب والعلاقات، وعندما تُعامل الغُرباء مُعاملة حسنة كما تُعامل رئيسك التنفيذي، وعندما تُدير مبلغ $1.000 بنفس الطريقة كما تتعامل بها مع مبلغ $10.000.

إنك تُغيِّر حياتك عندما تبدأ في فعل الأمر المُخيف الذي هو الظُهور حقيقة كما أنت بالضبط.

إن مُعظم المشاكل التي توجد في حياتنا تكمُنُ في الانفصال عن المُشكِلة الحقيقية، وهي أننا غير مُرتاحين في اللحظة الراهنة، كما نحن، في هُنا وفي الآن.

ولهذا يجب علينا أن نُعالج ذلك أولاً. يجب

أن ينصبَّ جهدنا على ذلك كبداية. وهذا لأن كل شيء آخر يُبنى عليه.

يجب علينا أن نتحلَّى بالشجاعة ونواجه انزعاجنا، ونجلس معه حتى لو خَضَّ بطوننا وقَبَّض وجوهنا وجعلنا على يقين من أننا لن نجد مَخرَجًا منه أبدًا. (سنجد مَخرَجًا).

ويجب علينا أن نستمع إلى ما هو خطأ، ونشعُر به، ونتحرَّك خلاله، ونسمح له أن يكون.

إن الحقيقة هي أن ذلك الانزعاج هو المشكلة الحقيقية، ونحن نجري حوله مُحاولين إصلاح أمر تِلو آخر لأن هذه مُجرَّد أعراض ليس أكثر.

فإذا أصبحنا بخير مع المال، نتحوَّل إلى أجسامنا. وإذا أصبحنا بخير مع أجسادنا، نتحوَّل إلى علاقاتنا. وبمُجرَّد أن نُسيطر على كل الأمور التي نهتمُّ بها، نبدأ من البداية، مُحاولين الارتقاء في المُستوى، ونحاول التغيير، والإصلاح، ولتحديد مُشكِلة وأي مُشكِلة باستثناء المُشكِلة الفعلية التي بين أيدينا.

وعندما تبدأ في الظُهور كما أنت بالضبط، فإنك تبدأ تغيير حياتك جذريًا.

فتبدأ في تلقّي الحُبّ الحقيقي. وتبدأ في القيام بأفضل أعمالك وأكثرها ربحًا وأقلها مجهودًا. وتبدأ تضحك؛ بل تبدأ في الاستمتاع بالأشياء مرّة أخرى؛ إذ تبدأ في إدراك أنك كنت مُجرَّد بحاجة إلى شيء لإلقاء كل هذا الخوف عليه، ولذلك تختار أكثر المسائل القابلة للعطب وأكثرها شيوعًا في الحياة.

فعندما تبدأ في الظهور كما أنت بالضبط، فإنك تبدأ في القطيعة مع الهُراء.

فأنت تُعلِن للعالم بأنك لن تُحِبّ نفسك فقط عندما يرى ذلك العالم أنك تستحقّ هذا الحُب.

ولن يكون لك قيمة فقط عندما يكون لديك كلّ ما قد تحتاجه أبدًا.

كما لن تكون مبدئيًّا فقط عندما تصل إلى حيث تُريد أن تكون.

ولن تكون سعيدًا فقط لمُجرَّد أن أحدهم يُحبُّك.

فعندما تظهر كما أنت، فإنك تُعطّل هذا النَمَط.

إذ لن يعود صلاح الحياة محجوزًا لأجل نسخة ما منك تلك التي رُبما لن تكون أنت هي أبدًا.

لقد كانت هذه دائمًا لعبة لأجلك لتشرح لنفسك سبب عدم شعورك بأنك بخير بصورة طبيعية، قبل أن تعرف كيف تبدأ في الظُهور وتُطلِق العنان لمشاعرك. فعندما كنت ما تزال تعيش في العتمة، كان عليك أن تقمع ذلك وتُسقِطه على مسائل أخرى. انتهى هذا.

أنت تظهر كما أنت اليوم وتأخذ ما هو لك، وليس ما يعود إلى نسخة خيالية من نفسك. ليس ما تعتقد أن العالم يعتقد بأنك تستحقُّه. أنت، هُنا، وأنت، في الآن. ذلك هو الشفاء الحقيقي.

إن الكون، في الواقع، لا يسمح بالكمال. فبدون انكسارات وثغرات، لن يكون هناك نُموّ. فالطبيعة تعتمد على وجود عيب. فخطوط التَصَدُّع تصنع الجبال، وانفجاراتُ نجمٍ تُصبح ضوءًا هائلًا، وموتُ فصلٍ يخلُق

إعادةَ ولادة الفصلِ التالي.

أنت لست هُنا لترقى إلى مستوى التوقُّعات التي حشدتها في رأسك. وأنت لست هنا للقيام بكلّ شيء بشكل صحيح بدقّة وفي الوقت الصحيح بِدّقة؛ إذ القيامُ بهذا يتطلَّب تجريد حياتك من العفوية، والفُضول، والاكتشاف.

ما يترك الطريق يفتح الطريق

ليس هناك ما يمكنك فعله للفوز بشخص ما أو بشيء ليس مِنَ المُفترَض أن يكون لك. فيمكنك القتال بكل ما لديك. ويمكنك الصمود لأطول مدّة تستطيع. كما يمكنك إجبار نفسك على ممارسة الجمباز الذهني لاستخلاص المؤشّرات. يمكنك أن تجعل أصدقاءك يقرؤون في النصوص وفي رسائل البريد الإلكتروني. يمكنك أن تُقرِّر ما هو الأفضل لك والصحيح لك. وأكثر ما يمكنك، هو أنك تستطيع الانتظار.

يمكنك الانتظار إلى الأبد.

وما هو غير صحيح لك لن يبقى في حياتك أبدًا.

ليس هناك من وظيفة، أو شخص، أو مدينة يمكنك أن تُجبرها على أن تكون مُناسبة لك إذا لم تكن كذلك، على الرغم من أنه يمكنك الادّعاء لبعض الوقت. يمكنك ممارسة الألعاب مع نفسك، ويمكنك أن تُبرّر وأن تُجري إنذارات أخيرة. ويمكنك القول إنك مُجرَّد ستحاول لفترة أطول قليلاً، ويمكنك أن تخلق أعذارًا عن سبب عدم نجاح الأمور الآن.

إن الحقيقة هي أن ما يصلُح لك سيأتي إليك ويبقى معك ولن يتوه عنك لِمدَّة طويلة. والحقيقة هي أنه عندما يكون هناك شيء صحيح لك، فإنه يجلب لك الوضوح، وعندما يكون هناك شيء خاطئ لك فإنه يجلب لك الارتباك.

إنك تعلَق عندما تُحاول أن تجعل من أمر خاطئ لك صحيحًا. عندما تُحاول إجباره على أن يكون في مكان في حياتك لا ينتمي إليه. إنك تُصبِح مُنشطِرًا؛ فأنت تُنتِج هذا الصراع الداخلي الذي لا يمكنك حلُّه. وكُلما اشتدَّ أكثر أخطاته أكثر لأجل الشغف. فكيف يمكنك بأي حال من الأحول أن تَشعُر بهذه

القوة حول شيء هو غير صحيح؟

يُمكِنك ذلك،لأنه يمكنك استخدام عقلك لتُصبِح مُتعلّقًا. فتستطيع أن تقع في الحُبّ بقوّةٍ كما هو مناقض للحقيقة. كما يُمكنك تنظيم وتصميم حفلات راقصة عن كيف ستعيش أيامك عندما تستقرُّ الأمور أخيرًا في مكانها الصحيح. فيُمكِنك أن تُعلَق على حياة خيالية يكون فيها كلّ ما تعتقد أنك تُريده يمتلك جذرًا في حياتك كل يوم.

ولكن إذا لم يظهر ما تريده، يكون ذلك مُجرَّد - خيال. وعندما نبدأ في الإيمان بوهمٍ بعمقٍ، يُصبح خدعة. فيمكن أن تكون الخدعة شيئًا مفروضًا بالقوة حقيقة.

إن الحقيقة هي أن ما هو غير صحيح لك، لن يبقى معك أبدًا. فعلى الرغم من أنك قد تدَّعي بأنك لا تعرف فيما إذا كانت هذه هي الحال، فأنت تعرف. ويمكنك أن تشعُر بها. ولهذا السبب عليك أن تتمسَّك بهذه القوة مع القليل من المرونة. فالأشياء الصحيحة لك يمكنها أن تتحرَّر منك. فليس عليك أن تُقنع تلك الأمور الصحيحة بأنها صحيحة. كما ليس عليك أن تُقدِّم الدليل

وكأنك تبدو بهذا تُدافع عن حالتك.

إننا نُصبح، أحيانًا ضائعين في الأحلام القديمة. ونصبح ضائعين في الحياة التي أراد الآخرون أن تكون لدينا. ونُصبح عالقين فيما فكرنا أننا يجب أن نكون، وما افترضنا انه سيكون لدينا. فنُصبح خارج المسار الطبيعي بسبب كل تلك الأفكار التي تحوم حول رؤوسنا فيما يتعلّق بما يُمكن أن يكون وما ينبغي أن يكون، فقط لو كانت كل الأمور مُختلِفة، فقط إذا كان كل شيء سيتواءَمُ بانسجام.

ولهذا السبب تمنحنا الحياة هذا النوع من الضمان. فهي، أحيانًا، تدفع بعيدًا عنا ما هو خاطئ بالنسبة لنا عندما لا نرغب في دفعه بعيدًا بأنفُسنا.

ولأن الحقيقة هي أننا لا نريد ما هو غير صحيح لنا؛ فنحن بكُلِّ بساطة مُتعلِّقون به. ونحن ببساطة خائفون. وببساطة أيضًا نحن عالقون في الافتراض أن لا شيء أفضل سيحلُّ محلَّه، وأن فقدانه سيفتح بئرًا مُتواصلاً، ولا نهائيًا من العذاب، والذي لن يكون هناك من حلٍّ له؛ إذ لا نُريد ما هو غير

صحيح لنا؛ فنحن مُجرَّد مُرتعبون من السماح برحيل ما نعتقد أنه سيجعلنا في أمان. إن الجزء المُضحِك من الحكاية هو أن لا شيء يجعلنا غير آمنين أكثر مِنَ التسكُّع حول ما هو غير صحيح لنا. فلا يوجد شيء سينهار بشكل أسرع منه، ولا شيء سيجلب لنا الاضطراب الداخلي فعلاً مثله.

إن ما هو غير صحيح لك لن يبقى في حياتك أبدًا، ليس لأن هناك قِوى من خلفِنا تُسيِّر تفاصيل حياتنا اليومية. فما هو غير صحيح لك لن يبقى معك، لأنك في أعماقك تعرف أنه غير صحيح. فأنت في النهاية الشخص الذي سيسمح برحيله، والذي يرى الحقيقة، والذي يسير مُبتعدًا. وأنت الشخص الذي يُمانع، وأنت الذي يبقى مُتراجعًا، وأنت مَنْ يُلفِّق خيالات الشفاء حول كم هو في النهاية عظيم أن تُحوِّل شيئًا خاطئًا وتُجبره على أن يُصبح صحيحًا.

إن ما هو غير صحيح لك لن يبقى معك لأنك لا تُريده، وهكذا لا تختاره. فأنت تمشي مُبتعدًا عندما تكون جاهزًا، وتتخلّى عندما تكون قادرًا، وتُدرك، مُنذ البدء، ان كُلّ

ما كنت مُغرَمٌ به حقيقة كان خدعة سمِجَة من ذلك الضوء الذي جعلك تشعر بالسلامة.

التعافي من صدمة عاطفية

قد تعتقد أن الصدمة في رأسك بالمعنى المجازي. إنها فعليًّا في جسمك بالمعنى الحرفي.

إن الصدمة هي ما يحدث عندما يُخيفك شيء ما ولا تتجاوز ذلك الخوف، فإذا لم تُحلَّها أو «تهزمها»، فإنك تدخل حالة اضرب أو اهرب، وتبقى فيها، والتي هي في الأساس الاستجابة البشرية للذُعر لأجل البقاء. فالصدمة هي الانفصال عن شعور أساسي بالأمان. وما لم تستطع إعادة إنشاء ذلك الاتصال، فإن تحيُّزًا مُدمِّرًا تحديدًا يُشوِّه نظرتك إلى العالم: فتُصبِح شديد الحساسية، مما يعني أنك تعزو القصد، وتُفرط في التفكير، وتُفرط في ردّ الفعل، وتُثيرك مُحفّزات غير مؤذية، وتُشخصِن المواقف المُحايدة، وتبقى في حالة «القتال الذهني».

سيُعيد دماغك تجهيز نفسه مؤقّتًا، بعد تجربة الصدمة، للبحث عن «التهديد»

المُحتمَل في أي شيء، مما يجعل مِنَ الصعب للغاية الانتقال من كليهما المشكلة المبدئية ومن ثم لا ينتهي الأمر عند ابتكار عقدة الضحيّة. وفوق كلّ هذا، فإن دماغك يحاول حرفيًا أن يُظهر لك بكلّ طريقة يمكن تخيُّلها أن العالم قد «استعدَّ للإمساك بك». وهذا هو السبب في أن التعرُّض فعّال للغاية لعلاج الخوف أو القلق. فمن خلال إعادة استحضار العامل الضاغط في حياة أحدهم تدريجيًا - وإظهار أنه قادر على التعامل مع هذا الضغط - فإن الدماغ يستطيع العودة إلى حالة الحياد لأن شعور السيطرة والأمان قد تمَّت إعادة إنشائه. وهذا هو السبب أيضًا في أن الأشخاص الذين لديهم روابط اجتماعية أقوى، ومرونة ذهنية قبل حصول الحدث الصادم، يكون الاحتمال الأكبر استخدام الحَدث كمُحفّز للتأمُّل الذاتي، والنموّ، والتعاطف، والتعافي بدلاً من التدمير الذاتي؛ إذ قد كان لديهم ارتباطات متعدّدة بذلك الشعور الأساسي «بالسلامة». لذلك فإن المرء منهم حتى لو تعرَّض لفاجعة أو للتمزُّق، فإنّ آخرين لا يزالون موجودين هناك لدعمه.

فما الذي يحدث لدماغك بعد حدث صادم؟

إننا، مِنَ الناحية العصبية، نُعالج التوتُّر في ثلاثة أجزاء من الدماغ[١٧]: الجزء الأول هو اللوزة[١٨]، والجزء الثاني هو قَرن آمون[١٩]، والجزء والثالث هو قشرة الدماغ الأمامية. فالأفراد الذين يعانون من اضطراب توتُّر ما بعد الصدمة (ا. ت. ب. ص.)، لديهم قَرن آمون أصغر (مركز العاطفة والذاكرة)، ولديهم زيادة في وظيفة اللوزة (مركز التأمُّل والإبداع)، ولديهم انخفاض في وظيفة الفص الجبهي الحُزامي (المركز الذي يتحكَّم في السلوكيات المعقَّدة مثل التخطيط والتطوير الذاتي).

يُصبح من الواضح إذن، لماذا تميل الصدمة إلى أن يكون لها التأثيرات التالية علينا:

• تتوقَّف أدمغتنا عن معالجة الذاكرة بالكامل، تاركة لنا فُتاتًا ممّا حدث، ويُرجَع ذلك أحيانًا إلى الشعور بالانفصال.

• تنخفض مقدرتنا على معالجة مجموعة من العواطف.

• نُصبِح مُقيَّدين وعالقين، ولدينا مشكلة

في التخطيط للمستقبل، ويصل تطوُّرنا الذاتي وإنجازنا إلى حالة من التعثُّر.

• عندما ندخل في حالة اضرب أو اهرب يتوقَّف جسمنا تمامًا عن القيام بأيّ وظيفة مُتقدّمة ليست ضرورية للبقاء على قيد الحياة. وتُصبح لواقط الجسم الرئيسية حسّاسة للغاية وتتفاعل بردّ الفعل على المُنبّهات. إن هذا جزء جميل وأساسيٌّ من كوننا بشرًا؛ فقد حافظت على وجود نوعنا أحياء. وهذا، على كل حال، ليس وضعًا قُصِد به أن يبقى.

عندما كنّا، منذ قرون مضت، في الدرجة الأولى من التجسُّد، أو عندما كنّا في أسفل التسلسل الهَرَمي لـ «ماسلو»(20)، كان أكثر ما يهمُّنا، هو البقاء الجسدي. أما اليوم، فإن تركيزنا الأساسي ينصَبُّ على تحقيق ذاتنا، والجدوى من وجودنا، ومحاولتنا الشعور بالبقاء «سالمين» من خلال القبول الاجتماعي، أو المال، أو الفطنة العقلية.

يبدو من الواضح، مع كل هذه المنطقة الرمادية، أن المزيد من الناس سيُعانون

عقليًا وعاطفيًا مما كانوا عليه سابقًا، إضافة إلى وجود المزيد من التحدّيات الجسدية التي يجب عليهم التغلُّب عليها.

ويعود التعافي إلى أمر بسيط جدًا، الا وهو استعادة الشعور بسلام المرء.

إن الجزء الأكثر أهمّية، على كلّ حال، في هذه الاستعادة، هو أنه يجب عليك إعادة إنشاء الشعور بالسلامة في المنطقة ذاتها من الحياة التي صدمتك.

فإذا أُصيب أحدهم، في غالب الأحيان، بصدمة بسبب علاقة عندما كان شابًا، فإنه سيُعيد توظيف تلك الطاقة في تقييم كونه جذّابًا أو ناجحًا. إنه، بالنسبة له، يؤمن أنه لو كان «جيّدًا بما يكفي»، لما كان أبدًا لِيُرفَض أو لِيُنكَر ثانية. نحن، في كل الأحوال، نعلم جميعًا أن هذه ليست الطريقة التي يعمل بها هذا الموضوع. إنه في الواقع يجعلنا نُقيم ارتباطاتٍ غير صحيّة ومُدمّرة مع هذه الأمور.

إذا كُنا صُدِمنا بسبب علاقة، فإننا نستعيد الشعور بالأمان من خلال العمل على بناء علاقات أخرى صحيّةٍ وآمنة. وإذا كُنا صُدمنا

بسبب المال، فإننا نستعيد الشعور بالأمان من خلال القيام بما يجب للتأكُّد من أن لدينا ما يكفي منه ومن خلال التوفير من أجل مصروف طارئ.

أما إذا كُنا صُدِمنا بسبب خسارة وظيفة، فإننا نستعيد الشعور بالأمان بأن يكون لدينا خطَّة دعم أو عَمَل خطّة دعم جانبية احتياطية فيما إذا كانت هذه الخسارة لتحصل مرَّة أخرى. وإذا كُنا صُدِمنا بسبب تعرُّضنا للتنمُّر من قِبَل الأصدقاء، فإننا نستعيد الشعور بالأمان من خلال العثور على أصدقاء جُدُد.

إن ما يُحاول معظم الناس القيام به هو التعويض المُغالى به في مجال من مجالات الحياة ليس هو المُشكلة. فعلى سبيل المثال، إذا كانوا يُعانون في العلاقات، فإنهم يختزنون الأموال للحفاظ على شعورهم «بالأمان». إن هذا، بالطبع، غير مُجدٍ دائمًا، لأن المُشكلة لن تُحلَّ ابدًا.

إن صدمتك ليست «في رأسك»؛ إنها حرفيًا حالة قد تغيَّرت في دماغك، والطريقة الوحيدة التي ستُساعد جسمك في العودة

إلى حالته الواقعية هي من خلال إعادة خلق الشعور بالأمان الذي يُتيح لك «إيقاف» حالة البقاء على قيد الحياة والعودة إلى الحياة الطبيعية.

تحرير التراكُم العاطفي

إن التراكُم العاطفي لديك يُشبه وارد صندوق بريدك الإلكتروني.

قد يكون تشبيهًا جزئيًا بسيطًا، لكنه فعّال. فعندما تختبر عواطفًا، فإن الأمر يبدو وكأنك تتلقّى رسائل صغيرة من جسمك تتراكم واحدة تلو أخرى في كلّ مرّة. فإذا لم تفتحها أبدًا، فسينتهي بك الأمر إلى أكثر من 1.000 إشعار في العمق، فتتجاهل كُليّة المعلومات الحسّاسة والرؤى المهمّة التي تحتاجها للاستمرار في حياتك إلى الأمام. وفي الوقت ذاته، لا تستطيع الجلوس طوال اليوم والردّ على كل رسالة بمُجرَّد ورودها؛ حيث لن تُنجز اي شيء أبدًا.

إنه لمن الخطأ افتراض أن العواطف هي تجارب اختيارية. إنها ليست كذلك. ولكننا بارعين في تجنُّب مشاعرنا، ونفعل ذلك بطُرُق مُتعدّدة كثيرة. فنعتمد، في كثير من

الأحيان، على مُركّبات تُخدّرنا جسديًا، وعلى التوقُّعات والأحكام التي تضع الانتباه على أخطاء شخص آخر مقابل أخطائنا نحن، وعلى جميع أنواع مساعي الدنيا الأخرى، وعلى المستوى الأساسي الأهم، توتير أجسامنا لدرجة فعَّالة كثيرًا لننتهي عاجزين عن الشعور.

ربما تعلم أن هذا، نفسيًا، لا يعمل لمدَّة طويلة. ويبدأ التراكم يزدحم في نهاية المطاف. فتُصبح مُجبرًا على الجلوس ساكنًا وتنام وتبكي وتتلمَّس كلَّ هذا.

أتمنى لو كان هناك بعض من حقيقة شعرية، أو صوفية لمُشاركتها هنا، لكن ليس هناك. يوجد فقط مُكوّناتك التشريحية، وما يحدث في داخلك عندما تشعر.

إن العواطف هي تجارب جسدية. إننا نغسل أجسادنا من كلّ شيء، ونفعل ذلك بانتظام. فنحن نتغوَّط، ونتعرَّق، ونصرخ، ونُغيِّر حرفيًا جلدنا بالكامل مرَّة في الشهر. والمشاعر لا تختلف؛ إنها تجارب يجب إطلاقها بطريقة مماثلة.

فعندما لا يتمُّ الشعور بالعواطف، فإنها

تُصبِح مُتضمَّنة. وتُصبح عالقة في أجسامنا حرفيًا. وهذا لأن لديها شيئًا يُدعى المُكوّن الحَرَكي، والذي يعني أنه في اللحظة التي تبدأ فيها - قبل ان يكون بإمكانك قمعها أو تجاهلها - تقوم بخلقِ تنشيطٍ عضليٍّ دقيق.

إن أجسامنا تستجيب فوريًا. فنحن غالبًا ما نُخزِّن الألم والتوتُّر في المنطقة من الجسم حيث بدأ التعبير، لكنه لم يتجسَّد ماديًا أبدًا بالكامل.

هذا لأنه، من الناحية العصبية، الجزء من دماغك الذي يُنظِّم العواطف، أي قشرة الدماغ الأمامية، والذي يقع بجوار منطقة ما قبل الحركة، والذي يعني أنه عند معالجة شعور، فإنه يبدأ فورًا توليدَ استجابةٍ فيزيائية، جسمانية. وتقوم المنطقة ما قبل الحركية بالاتّصال بالقشرة الحركية ثم تنتشر عائدة إلى العضلات المُحدَّدة التي ستقوم بالتعبير عن العاطفة.

فأيٌّ من العضلات تُعبِّر عن أيِّ عاطفة؟ حسنًا، هذا يعتمد.

لدينا الكثير من اللغة التي تدلُّنا على

الأماكن التي لدينا فيها ردود فعل فيزيائية على العواطف. فغالبًا ما نشعر بالخوف في بطوننا (فَكّر في معدة عصبية، أو «غريزة القناة الهضمية»)، أو لدينا آلام القلب في صدورنا (من هنا جاء كلّ ذاك الكلام الذي يتعلّق بـ «القلب المكسور»)، كما أيضًا التوتُّر والقلق في أكتافنا (فكّر في «ثقل العالم مُلقى على كتِفيك»)، ومشاكل العلاقات في الرَقَبة (فكّر «إنهم ألم في الرَقَبة).

لكن المسألة في الواقع تذهب حتى أعمق من هذا. دعنا نَقُلْ إن أحدهم فعل لك شيئًا هو تجاوز للحدّ، وكانت غريزتك تصرخُ عليه. ومع ذلك، ولأنك فهمت أن الصياح بالمعنى الحرفي لم يكن فعّالاً، فقد تراجعت. ومع أن ما قمت به ربما كان هو الشيء الصحيح في تلك اللحظة، فإن جسمك قد يكون يُخزّن الأثر المُتبقّي للتوتُّر في منطقة الرقبة أو الحَلْق. ويمكن للناس، في حالات أخرى، أن يختبروا تأثيراتٍ نفسيةً جسدية لعواطفهم والتي هي أكثر تجريدًا قليلاً، مثل الألم في رُكبهم أو أقدامهم عندما يُصدمون بنتيجة «المُضيّ قُدُمًا» في حياتهم، وهكذا وما إلى ذلك.

إن الحقيقة هي أن أجسامنا تتحدَّث إلينا برموز لا صوت لها. وإذا تعلَّمنا تفسير ما تقوله، فبإمكاننا مُداواة أنفُسنا بطريقة جديدة كُليًّا.

وهكذا إذن أصبحت تعرِف أن العواطف تُخزَّن أحيانًا في جسمك عندما لا يُعبَّر عنها بصورة كاملة. فلتكُن المسألة على هذا النحو، كيف نبدأ في طرحها وتخليص أجسامنا منها؟

إن هناك عددًا من الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها للقيام بذلك، وما يهُمُّ هو أنها فعَّالة بالنسبة لك. وكما يُقال: ليس هناك مقاس واحد يُناسب الجميع، لكن هناك بضعة خيارات تميل لأن تصلُح لأغلب الناس، لا سيما عند استخدامها واحدًا تلو آخر.

توقَّف عن التأمُّل لتشعُر بالهدوء؛ ابدأ التأمُّل لمُجرَّدِ أن تَشعُر

إنني أعرف أن هذا يتعارض معَ ما تكون قد سمعته حول التأمُّل. لكنه في الواقع هو الغرض من التأمُّل. فإذا جلست في

جلسة تأمُّل لمدة 10 دقائق وحاولت إجبار نفسك على الاسترخاء والراحة، فأنت تقوم فعليًا بنفس النوع بالضبط من القمع الذي مِنَ المُرجَّح أنه دفَعَك إلى الحاجة في المقام الأول لأن تتأمَّل.

إن الغرض من التأمُّل، بدلاً من ذلك، هو أن تجلُس مُتكاسلاً بينما تختبر كلَّ تلك المشاعر التي تطلُّ برأسها: الغيظ، والخوف، والحزن، والثرثرة الغامرة للعقل... فعلى الرغم من أنها قد تكون مُغرية أو مُحفِّزة، فإنك تتعلَّم أن تبقى ساكنًا ولا تستجيب لها. وتتعلَّم أن تسمح لهذه الأفكار والمشاعر بالظهور ومن ثم تمُرَّ وتتلاشى بفضل عدم تجاوبك معها.

إن هذا يتطلَّب مُمارسة.

استخدام التنفُّس بدِقَّة للعثور على بقايا التوتُّر في الجسم

إن الأمر لا يتطلَّب عادة الكثير من الجهد الإضافي لمعرفة أين تُخزَّن الألم في جسمك. فأنت تشعر به. إنه في صدرك، أو معدتك، أو كتفيك، أو مهما كان ما يُزعجك.

وإذا لم تكن مُتأكّدًا، على كلّ حال، أو إذا كنت تُريد التأكُّد بشكل خاصّ من مكان هذا الألم، فافعل شيئًا يُسمَّى مسح التنفُّس؛ إذ إنك في هذا ستأخذ شهيقًا وزفيرًا ببطء ودون أن تأخذ استراحة بين التنفُّسين. وعندما تفعل هذا، ستبدأ في مُلاحظة أنك قد تصطدم بـ «عَقَبَة مَخفيّة» أو حازوقة في مكان ما، وأنك أثناء عملية التنفُّس، ستبدأ تشعُر بِدقّة بالمكان الذي تُخزّن فيه التوتُّر في جسمك.

وبمُجرَّد أن تعرف، يمكنك الغوص في ذلك الشعور أكثر، وتصوُّر ما هو، ومن أين جاء، وما الذي يحتاجك أن تعرفه؛ إذ غالبًا في هذا السيناريو، يتمُّ إرجاعنا إلى ذكريات مُحدّدة بعينها، أو إلى نُسَخ سابقة من أنفُسنا تحتاج إلى مُساعدة أو توجيه. واستخدم مُفكِّرة لتدوين ما تختبره وتراه، وتذكَّر أن الجسم غالبًا ما يتحدّث باستعارات، ولذلك لا تأخذ بالضرورة كلَّ شيء حرفيًا.

تَعرَّق، وتَحرَّك، واصرخ عاليًا

إن الأمر الأخير، والأصعب، والأكثر اهمية لإطلاق عواطفك هو في الحقيقة الأمر

الوحيد الذي عليك القيام به... عليك أن تشعُر بتلك العواطف.

هذا يعني، في بعض الأحيان، السماح لنفسك بالشعور فيما يُشبه القرَف الكامل. ويعني، في بعض الأحيان الأخرى، الدفع بنفسك عبر التدريب، أو اليوغا، أو التمدُّد، أو المشي، أو مواجهة الأفكار المُحفِّزة والصُراخ عاليًا بما يُزعِجك. فتذكَّر أن الصحَّة العاطفية ليست أن تكون على الدوام تختبر الهدوء والسعادة طوال الوقت. بل إنها تجربة السماح لمجموعة من العواطف، كليهما الجيِّدةِ والسيِّئةِ، وعدم التَعلُّق كثيرًا بأيٍّ منهما.

وبالمثل، فإن الصحّة العقلية والسيطرة على الذات هي المقدرة على رؤية فكرة، والشعور بها، وتجربتها دون الاستجابة لها؛ إذ إن الرَدَّ، أو عدمه، هو حيث نستعيد طاقتنا ونسترجع حيواتنا.

إنك لم تُولَد لتكون كاملاً. لقد وُلِدت لتكون سعيدًا طوال الوقت.

ولكن إذا استطعت أن تلتزم كلَّ يوم بالقيام بالعمل من خلال كونك إنسانًا

بالكامل، وأن تشعُر حتى عندما تكون خائفًا، فبإمكانك أن تسمو بطريقة جميلة حقًّا.

ماذا تعني حقيقة أن تشفي عقلك

إن شِفاء عقلك ليس الأمر ذاته مثل شِفاء جسمك؛ إذ عندما تنجرح جسديًا، فإنك غالبًا ما تخضع لإصلاح طويل الأمد، ومُتدرِّج. فتتحسَّن حالتك حتى تُصبِح يومًا ما كما كنت عليه تقريبًا من قبل.

إن شِفاء عقلك مُختلف كُليًّا، لأنك لا تعود إلى ما كنت عليه سابقًا؛ إذ إنك تُنظِّف نفسك وتُصبِح شخصًا جديدًا تمامًا.

إذا كان ذلك يبدو عنيفًا وخَشِنًا بعض الشيء، فيجب أن يكون. فالشِفاء ليس صعودًا مُحبَّبًا إلى الراحة والعافية ليُجرَّب مرَّة واحدة وإلى الأبد؛ إذ إن شِفاء نفسك هو الأمر الأكثر إزعاجًا، وتدميرًا، وأهمّية الذي ستفعله على الإطلاق.

إن شِفاء نفسك يعود بك إلى الحالة الأكثر طبيعية، المُتعطِّشة للحرّية الشخصية، وغير المُبالية بآراء الآخرين الخانقة، والمُبدِعة من دون وَجَلٍ، والمُحِبَّة بدون شروط وقيود.

فمَن أنت حقيقة هو مُباشرة أفضل نسخة منك ربما لم تتخيَّلها من قبل أبدًا، وهي النسخة الجوهرية التي كنت عليها دومًا.

والوصول إلى ذلك المكان؟ يتطلَّبُ الأمر الكثير.

إن الشِفاء يتطلَّب منك إجراء جرد صادق، لأحقادك وتعدّياتك على الآخرين، ومنابع الرغبات الجامحة والخوف التي كنت تتجاهلها طوال هذا الوقت، ويتطلَّب منك إجراء تقييم لما هو خطأ في حياتك بالضبط لتتمكَّن من العمل على تصحيحه؛ إذ يتطلَّب منك أن تكون صادقًا بالكامل بشأن ما تشعُر به حقيقة، ومن ثم يتطلَّب منك أن تشعر به فعليًّا.

إن الشِفاء يتطلَّب منك أن تشعُر بالألم العميق المُقيم في قلبك بدلاً من إعادة خلق التجربة في وعيك الباطن، حيث بهذا يُصبح لديك مَخرَج لإطلاق تلك التجربة. فالشِفاء لم يعُد يُحاول تعقيم تجربتك، ولا تنظيفها إلى أن تكون قد جُعِلَت مثالية.

إن الشفاء يتطلَّب منك أن تمُرَّ مرورًا كاملاً فيما تُعبِّر عنه كلّ عاطفة أنهيتها ودفنتها

عندما قرّرت أنك لم تَعُد مرتاحًا معها. ويتطلّب منك الشفاء مواجهة كلّ ذرّة من الظلام في داخلك، لأنه يوجد مُباشرة تحت ما يبدو وكأنه حاجز كتيم لا يُمكن اختراقه حرّية كاملة، وجوهرية. إذ عندما تعودُ مذعورًا من الشعور بأيّ أمر، ولا تُقاوِمُ أيّ جزء من حياتك، فإن أمرًا سحريًا يحدث: إنك تجد السلام.

دعنا نكُنْ واضحين: إنك لن تُعاني إلى الأبد، وهذا لن يؤذيك لفترة طويلة، ولكن لخداع نفسك في الاعتقاد بأن الشفاء يتقدّم باطّرادٍ إلى أن تصل إلى الكشف عن كلّ تجاربك السابقة، وأنك تستطيع العودة إلى النسخة من نفسك التي كنت عليها قبل أن تتأذّى... حسنًا، إنك بذلك تُخطئ الهدف تمامًا.

من المُفترَض فينا أن نمُرّ بتلك الفترات التي يُطلِق عليها البعض تسمية التفكُّك الإيجابي. إذ إنه عندما يجب علينا تكييف مفهومنا الذاتي لنُصبح شخصًا يُمكنه، إن لم يكن التطوُّر، التعامل مع ذلك الموقف الذي نحن فيه.

إن هذا صحّيٌّ، وطبيعيٌّ، وهذا ما هو مُفتَرَض فينا كيف نستجيب.

ولكننا ننكمش مُرتَعدين، لأنه سيكون غير مُريح. فهو لن يمنحنا مباشرة فضائل ما كُنا قد عُلّمناه من أنها حياة تستحقُّ التعب: فالراحة والسهولة والوهم بأن كل شيء مثاليٌّ على السطح وحسب.

فالشِفاء ليس هو ما يُشعرنا بالتحسُّن الأسرع. بل هو بناء الحياة الصحيحة، ببطء وبمرور الوقت. إنه التحيّة لأنفُسنا عند تصفية الحِساب، والاعتراف أين كنّا قد تعثَّرنا. إنه العودة إلى الوراء وحلحلة الغضب والخوف وضيق الأفق الذي، في المقام الأول، وصل بنا إلى هُناك.

إن الشفاء هو رفض أن تتحمَّل إزعاج التغيير لأنك ترفض تحمُّل الوسطية لمدّة ثانيةٍ واحدة أطول. فالحقيقة هي انه لا توجد طريقة للهروب من الإزعاج؛ إنه يجدنا أينما كُنا.

ولكننا إما سنشعر بالصعوبة بينما ندفع لتجاوز الأبعاد التي فرضناها على أنفسنا، ونقوم بخرق تلك الحدود ونُصبح ما حلَمنا

أن نكون، وإما سنشعر بالانزعاج بينما نجلس ونُفكِر مليًا ونستعيد المخاوف التي قمنا بفبركتها لنُبرّر لماذا نرفض النُهوض والبدء.

إن الشفاء سيكون صعبًا في البداية. فهو سيعني أنك تنظر إلى نفسك بصدق، ربما للمرّة الأولى على الإطلاق. وسيعني أنك تخطو خارج منطقة راحتك، حيث بذلك تتمكّن من الوثب باتجاه الشخص الذي تُريد أن تكونه. إنه ليس ما يجعلك أكثر راحة وتكاسُلاً؛ إذ إنه ما يُهيّئك لأن تكون أكثر تحفيزًا نتيجة عدم الراحة بدلاً من أن تخاف منها، وما تُلهِمك لحظات هدوئك أكثر من أن تستعملها لفبركة قيود القلق.

إن الشفاء سيُغيّر كلّ شيء، لكن لا بُدَّ أن يبدأ معك في أن تكون راغبًا في الشعور بما تخاف أن تشُعر به. فدعنا نكُن واضحين بشأن مسألة مُحدّدة: أن تُصبِح أفضل نسخة من نفسك هو ميراثك الطبيعي، وهذا ما وُلِدت لتقوم به. فالشفاء هو بكلّ بساطة التخلُّص من المرض الذي هو تلك المعتقدات المُقيّدة، والمخاوف التي تُمسك بك وتُبقيك مُتراجعًا وتمنعك بالضبط من

إنجاز ذلك الشفاء.

والشفاء ليس حول العودة إلى ما كنت عليه سابقًا تمامًا، لأن ذلك الشخص لم يكُن قادرًا على رؤية العاصفة قبل أن تضرب، ولم يكُن ذلك الشخص يعرف كيف يُحصّن نفسه منها.

ليس مُفترَضًا بك أن تعود إلى كونك ساذجًا، أو أقّل إنهاكًا، أو أكثر جهلاً. ولا مِنَ المُفترَض بك أن تعود إلى غفلتك السعيدة، إلى حياة لم تعرف فيها حول التناقُضات، ولا الألم، ولا كُلّ الخير والشر التي يمكن للحياة أن تُلقيه في وجهك.

إن ما تحصل عليه من الجانب الآخر للشفاء أعظم من ذلك؛ فأنت مُجرَّد لم تختبره بعد لتعرِفه. فما ستحصل عليه مُقابل مرورك عبر أمر مؤلم هو أنك تُصبح أكثر مرونة، وأكثر كفاية ذاتية، وأكثر تمكينًا.

إذ إنك تُدرك أن لا شيء سيُنقذك، ولذا يجب عليك أن تبدأ بالعمل على إنقاذ نفسك، والذي هو الهدف الشامل لحياتك.

إنك تجد قوّتك الداخلية، عندما تبدأ هذا

العمل. فأنت تُدرك أن لديك الطاقة والتأثير وتستطيع وضع استراتيجية وإعادة توجيه حياتك؛ إذ إنك تُدرك أنه بدلاً مما لا تستطيع التحكُّم به، فإنه يُمكنك أن تبني حياتك على ما تستطيع السيطرة عليه.

عندما تتعافى، تُصبِح أقوى حيث كنت قد كُسِرت. وتُصبِح واقعيًا، حيث قد كنت مغرورًا. وتُصبح مسؤولاً، حيث قد كنت مُهمِلاً. فتُصبح أكثر حساسيةً ومقدرةً ووعيًا. كما تُصبح أكثر مُراعاة، وأكثر تعاطفًا، وأكثر انتباهًا، وأكثر حَذَرًا.

ولكن ما لا تحتاج أن تكون أكثر به هو أن تكون خائفًا.

فالخوف لن يحميك. الأداء يفعل. والقلق لن يحميك. الاستعداد يفعل. والإفراط في التفكير لن يحميك. الفهم يفعل.

فعندما نتمسّك بالخوف والألم بعد أن يكون أمر صادم قد مرّ، فإننا نفعل ذلك كنوع من شبكة أمان؛ إذ إننا نؤمن خطًأ أنه إذا قُمنا باستمرار بتذكير أنفسنا بكلّ تلك الأمور الفظيعة التي لم نكُن نرى أنها قادمة، فإننا نستطيع تجنُّبها. إن هذا ليس

مُجرَّد لا يعمل وحسب، ولكنه يجعلك أيضًا أقل كفاءة في الاستجابة لتلك الأمور الفظيعة فيما لو حصلت فعلاً.

فلأنك مُنشغِل أغلب الوقت بشأن «العفاريت في خزانة الملابس»، فأنت تنسى تحديد الأمور الفعلية التي ستؤدّي إلى تآكُلِك بمرور الوقت: فتنسى صحّتك، وعلاقاتك، ورؤيتك بعيدة المدى، وأموالك، وأفكارك.

فعندما تتعافى تمامًا، فإنك تتوقَّف عن تحمُّل الانزعاج؛ إذ عندما يحصل أمر خاطئ، فأنت تُدرك أنه خاطئ وتتَّخذ إجراء لإصلاحه لأنك قد شاهدت ما يحدث عندما لا تفعل. وعندما تتعافى تمامًا، تكون قادرًا على التفكير إلى الأمام، وتأخُذ في الاعتبار عقلانيًا مسألة السبب والنتيجة. فأنت تُميِّز أن أفعالك ستؤدّي إلى نتائج، وإذا كنت تُريد أن تتحكَّم بشكل أفضل بنتائج حياتك، فعليك موازنة عاداتك بشكل أفضل. وعندما تتعافى تمامًا، فإنك تُدرك أنه ليس هناك ما هو أكثر أهمية من كونك قادرًا على الاستمتاع في أين أنت، هُنا بالضبط، والآن

بالضبط.

فمهما كانت العوائق في طريق كونك حاضرًا ومُخلِّصًا لحياتك، فإن هذه العوائق هي التحدّيات التي عليك مواجهتها. لأن الحياة سريعة، وهي مؤقّتة. فإن ما لديك الآن يُمكن أن تفقده غدًا، والإمساك به بإحكام شديد، وربطه مع مقاومة عدم خسارته لا يعني بأنه أكثر أمانًا. بل هذا يعني أنه عندما يأتي اليوم ذاك الذي يتوارى فيه - كما يفعل كل شيء، وكما يفعل الجميع - ستُدرك أنك لم تستمتع به حقًا أبدًا.

والشفاء؟ الأمر يتعلّق بالوصول إلى مكان حيث لا تُعطي الأفضلية لشيء فيه إلاّ لأمر واحد يخُصُّك، هو حياتك القصيرة.

التقدم إلى الأمام ليس حول حصول الانتقام

إن توَقُّفك قد لا يكون أمرًا يمكن للآخرين رؤيته. وهو قد لا يظهر على السطح بأنه تحوُّل.

في عالمٍ من جماعات مُنتقِمة وعلاقات

مُرتجَفة، عالمٌ يُحاول أن يخبرك بأن تحوُّلك الجوهري يجب أن يُعرَض عبر موجز حساب «انستاغرام» الخاص بك، فإننا نكون حقيقة قد فقدنا ما يعنيه أن نشفى، وأن نتطوَّر، وأن نستمرَّ إلى الأمام مع حيواتنا.

إن الإشراقة الحقيقية ليست في إثبات أن الناس من ماضيك كانوا على خطأ. إنها في المُحصِّلة ما يُشعِر بالرضا والأمل بخصوص مستقبلك بحيث تتوقَّف عن التفكير في هؤلاء الناس نهائيًا.

فعندما تُريد تغيير حياتك بحيث تبدو مُختلفة، وفقط ذلك، فأنت ما تزال تدور في فلك آراء الناس الذين لم يُحبُّوك ولم تكُن لديهم أية نيَّة لذلك.

وبإمكانك أيضًا، تحديد الفرق دائمًا. فالناس الذين تحوَّلوا حقيقة ليسوا مهتمِّين لمُجرَّد كيف تبدو الأمور ظاهريًا. فحياة هؤلاء مُركَّزة الآن كُلِّية على ما تُشعِر به الأشياء، وعلى كيف هُم حقيقة تحت كُلّ ذلك السطح.

إن الإشراق الحقيقي أصيل. فهو يرفع كل هُراء التستُّر ويُعالج المشاكل الحقيقية. إنه

شِفاء. وهو تغيير لأجل الخير؛ إذ إنه، للمرّة الأولى، يُعطي الأولوية لقلبك فوق أهمّية ما تراه عيون أحدهم.

بإمكان أيٍّ كان تجميع الصورة التي تبدو بأنها الأفضل. ويمكن لأيّ شخص تحرير وتصفية ووضع صورة بعد صورة، جنبًا إلى جنب لإنشاء سَرد، وحكاية، ومظهر خارجي شامل. ويمكن لأيّ شخص أن يشُقّ طريقه نحو الجمال، ويُمكن لأيٍّ كان أن يبدو أكثر لُطفًا إذا حاول حقًا. كما يُمكن لأيّ شخص أن يُقنِعك بأنه في أفضل حال مما هو عليه في الحقيقة.

فإذا كان هؤلاء مُصمِّمين لهذه الدرجة مُحاولة إثبات أنهم أفضل حالاً، فلربما يكون السبب أنهم لا زالوا فارغين من الداخل.

فماذا لو لم تكُن قلِقًا بشأن ما إذا كنت تبدو أكبر، أو أصغر، أو أجمل، أو أفضل مما كنت تبدو عليه قبل 10 سنوات أم لا؟

وماذا إذا كنت مهتمًا أكثر أم لا، حول أنك تكتسب احترامَ الذات، وعلاقاتٍ حقيقيةً، وحرّيةً عاطفيةً، ووضوحًا ذهنيًا، ووظيفةً تُقدِّرها، وعملاً تحترمه، ومزاجًا أكثر لُطفًا

وتعاطُفًا؟

وماذا لو كانت إنجازاتك شيئًا لا يمكن تصويره أو قياسه، ولا شيء يمكنك محاولة التواصل معه بكزّية عبر بعض وحدات البكسل وتحديثات الحالة على الأنترنت؟ وكيف تشعر اليوم؟ هل أفضل مما فعلت البارحة؟ إذ هل أنت أكثر اكتمالاً وأكثر ثقة؟

إن الحقيقة هي أنه لا يوجد قبل وبعد في الحياة. فنحن دائمًا في عملية فرز وملاءَمة. لحظة تلك اللقطة التي تنتظرها، تلك المُناسبة التي يجرؤ فيها أحدهم على زيارتك مرّة أخرى ويرى، أخيرًا، بأنك تزدهر... هي لعبة لك، ولك أنت وحدك.

ليس هناك من أحد يتطلّع إليك بالطريقة التي تعتقد بأنه يفعل. ولا أحد يفكّر فيك بالطريقة التي ترغب أنه سيفعل. إنهم يتطلّعون إلى أنفسهم. ويُفكّرون في أنفُسهم.

إذ إنهم يقرؤون أنفُسهم.

وهذا ليس مُحزنًا؛ إنه تحرُّر. ويجب أن يكون هذا نقطةً حاسمةً لتحريرك النهائي.

إن الحقيقة هي أنه ليس لديك من أحد لتُثبت أنه على خطأ باستثناء نفسك. ومن المُحتمل أن الناس من ماضيك ربما لم يرفضوك إلى تلك الدرجة التي خِفت أنهم قد فعلوا.

إن هذا الإقفال لأجلك أنت، وهذا النموُّ لأجلك أنت، وهذا التغيير تغييرك؛ إذ هذا أنت مُقابل أنت، وأنت تلتقي مع أنت، وأنت ترى أنت للمرة الأولى.

وهذا حَولَك وقد أصبحت تعرف بأنك تستطيع أن تكون أنت. وهذا حَولَك أنت بأنك أخيرًا تستطيع أن تعيش وفقًا لإمكاناتك.

ولكن في الغالب، هذا حَولَك المُتعلّق بأن تتذكّر بأنك لم تكن أفضل نفس منك سابقًا.

فأنت لم تتصرّف بالطريقة التي رغبت لو تصرّفت بها.

ولم تفعل ما كان يجب أن تكون قد فعلت.

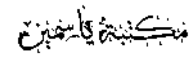
ولم تكن كما كنت تأمل أن تكون.

فكلّما أردنا بشكل يائس إثبات خطأ أحدهم، فإننا في الحقيقة نُحاول تهدئة خيبة أملنا المُعشعشة فينا لأننا لم نرتق

إلى مستوى توقعاتنا.

لذا تذكّر هذا: في المرّة القادمة التي تحاول فيها صياغة حكاية مُتّقِدة مُقنِعة للآخرين، اسأل نفسك لماذا لا تزال تنتظر موافقة هؤلاء الآخرين.

الجواب، دائمًا تقريبًا، هو لأنك ما زلت لا تملك موافقتك أنت.



t.me/yasmeenbook

الفصل السادس
بناء مستقبل جديد

الآن وقد قمت بالعمل الشاق المُتمثل في البدء بإطلاق تجاربك السابقة، يجب عليك أن تُحوّل انتباهك نحو بناء حاضر ومستقبل جديدين. فنحن عندما نتحرَّر، فإننا نمسح رُقعة الكتابة لتُصبح نظيفة لإبداع شيء أفضل.

إن واحدة من أكثر المزالق للأشخاص الذين يحاولون ولكنهم لا ينجحون في الإفراج عن ماضيهم هو أن تركيزهم يبقى على مُجرّد ذلك - الماضي. إن شُغلك الآن هو أن تتخيّل مَنْ تُريد أن تكون، والاتصال مع أقوى نسخة من نفسك، وتصميم حياتك من خلال روتينك اليومي، وتُزيل الغِطاء عن الغرَض الحقيقي من وجودك.

تلبية أسمى إمكانات ذاتك المُستقبلية

إن مِنَ الأدوات الشائعة في العلاج النفسي ما يُدعى عمل الطفل الداخلي(١٠)، أو عملية تخيُّل وإعادة الاتصال مع نفسك الأصغر سنًّا. بإمكانك،

في هذه العملية، تقديم التوجيه لنفسك، وحتى العودة إلى أحداث صادمة مُحدّدة، وإعادة التعامل معها بالحكمة التي تمتلكها الآن.

ولكن في غالب الأحيان، تتمثّل عملية إعادة الاتصال مع طفلك الداخلي بالسماح له بالتواصل معك؛ إذ إنها الطريقة التي يمكنك بواسطتها إعادة اكتشاف رغباتك، وشغفِك، ومخاوفك، ومشاعرك المُتأصّلة.

إن هذه العملية تُشبه الهندسة العكسية، ألا وهي عندما تُحدّد الأهداف النهائية لحياتك، ومن ثمّ تعمل في اتّجاهٍ تراجعيٍّ لترى ما يجب عليك القيام به كلّ يوم، وكلّ أسبوع، وشهر، وسنة للوصول إلى هُناك. ومع ذلك، فإن المسألة تعمل في الاتجاه المعاكس أيضًا؛ إذ يمكنك استخدام تقنية التصوُّر للاتصال مع ذاتك المُستقبلية العُليا المُحتمَلة.

الخُطوة 1: واجه الخوف أولاً

اجلس في مكان هادئ مع مذكّرة يوميات. تأكّد انك تقوم بذلك في وقت تشعر فيه بالراحة والانفتاح لتلقّي توجيه، وإذا قمت

بهذا مع الخوف، فإنك ستحصل على خوف.

اغمض عينيك، بعد ذلك، وابدأ في جلسة تأمُّل. خُذ بضع دقائق لتتنفَّس بعمق وتُركِّز نفسك. تخيَّل أنك تجلس إلى طاولة مُريحة في غرفة جيِّدة الإضاءة، وفي مكان تسعَد أن تكون فيه وتشعُر بالسلام.

ادعُ نفسك المُستقبلية، عندئذٍ، للمجيء والجلوس معك والتحدُّث. ويمكنك أن تطلُب أن تكون تلك النفس في عمر محدّد، لكنك عادة ستتبيَّن العمر بمُجرَّد أن تراها.

اطلُب على وجه التحديد أسمى نسخة مُمكنة من نفسك أن تجلس، وإذا رأيت أي شيء مُخيف في البداية، فاعلم أنه خوفك مما سيحدث مُتمظهِرًا في ذهنك، وليس حقيقة ما سيحدُث.

وبمُجرَّد تجاوزك ذلك، تستطيع البدء في استقبال النصيحة.

الخطوة 2: لاحظ كيف تبدو نفسك المُستقبلية

بصرف النظر عمَّا تتخيَّل أن هذه النسخة من نفسك تُخبرك به، ركِّز الانتباه على كيف

تبدو، وكيف تتصرَّف، وما الذي تُنقله تعابير وجهها.

إن الهدف من العمل على الذات المستقبلية هو أن تندمج مع هذا الجانب من نفسك؛ إذ إنك تُريد أن تتصوَّر بوضوح النسخة الأكثر مثالية من نفسك بحيث تعرف كيف تحتاج حياتك ذاتها أن تنمو، وتتحوَّل، وتتغيَّر.

تحقَّق ممّا ترتدي، وكيف تشعر، وماذا تفعل كلّ يوم. فهذه ستكون المفاتيح لِما ستُصبح أنت.

الخطوة 3: اطلب التوجيه

إذا دخلت هذه العملية بقائمةٍ ضخمةٍ من الأسئلة المخيفة لتُجيب عليها نفسك المستقبلية، فمن المُحتمل أن ينتهي بك الأمر مُكبّلاً بالذعر بدلاً من أن تكون منفتحًا على تلقّي توجيهٍ قويٍّ.

فاجعل نفسك، بدلاً من ذلك، منفتحًا على كلّ ما يريد هذا الشخص أن يتشاركه معك؛ إذ يجب أن تكون الرسائل إيجابيةً، ومُستنهِضةً، وجازمةً، ومُساعِدةً. وحتى لو

نقلَتْ إليك تلك الشخصية شيئًا من قبيل، هل أنت بحاجة إلى السماح بالتخلّي عن هذه العلاقة، فيجب أن يتمَّ ذلك بطريقة هادئة ومُجدّدًا التأكيد على أنك واثق بها وفي سلام معها.

الخطوة 4: تخيّل أنه يُسلّمك «المفاتيح» إلى حياتك الجديدة

هذا تمرينٌ قويٌّ آخر يستخدم نفسك المُستقبلية لتتخيّل نفسك جالسًا الآن مع نفسك منذ 3 أو 4 أو حتى 7 سنوات مضت. ويجب أن يكون الوقت قريبًا كفايةً بحيث يمكنك التواصل مع هذا الشخص، ولكن بعيدًا كفاية بحيث إنك قد تغيرت. فتخيّل أنك جالس في مكان اعتدت على الجلوس المُتكرر فيه أو أنك تسكنه. فما ستفعله الآن هو أن تُسلّمه أجزاء من حياتك الراهنة وجميع المعلومات التي سيحتاجها للمُتابعة بدءًا مِمَّن يكون هو ثم وصولاً إلى مَنْ هو أنت الآن. فيمكنك تسليمه مفاتيح سيارتك، أو حساب بريد عملك الإلكتروني، أو حسابك المصرفي، أو عدّتك، أو توجيهات حول ما تقوم به فيما يتعلّق بسيرتك المهنية، أو

علاقاتك، أو مُجرَّد عاداتك من يوم إلى يوم.

أو يُمكنك تخيُّل نفسك المستقبلية تُقدِّم لك جوانب من حياتك الآن. تخيَّل أنها تُسلِّمك مفاتيح البيت الذي تعيش فيه، أو خاتم زفافك، أو أيّ شيء آخر يمثِّل جزءًا من أرفع ما يمكن من حياتك المستقبلية.

وتذكَّر أن هذه العملية يجب أن تجعلك تشعر بالهدوء، والثبات، وأكثر ثقة بالنفس، وليس العكس؛ إذ إن الخوف هلوسةٌ، وخدعةٌ للعقل، والغريزة. كما يمكن لذاتك المستقبلية أن تَدخُل وتُذكِّرك بكلّ ما هو ممكن، وتمنحك القوّة للعيش مع اليقين، والوضوح، والفضيلة.

تحرير ماضيك في المجال الكَمّي

عندما يحدث شيء يُرعِبك ومن ثمّ لا تتغلَّب على ذلك الخوف أبدًا، فإنك تُصبِح مصدومًا. إن الصدمة هي اختبار الانفصال عن مصدر السلامة الأساسي. ويحدث ذلك بشدّة عندما يتعرَّض للخطر ارتباطنا بمُقدِّمي الرعاية الأساسيين لدينا. ولكن هناك حقيقةً عددٌ لا حصر له من الطُّرُق التي يمكن للعالم أن يصدمك بواسطتها، وبدرجات

مُتفاوتة.

وهناك الكثير من النظريات حول ماهية الصدمة ومن أين تأتي. ويعتقد البعض أنها تنتقل جسديًا عبر الحَمض النووي (٢.٢)DNA. ويُجادل آخرون بأنه يتمُّ مُشاركتها عقليًا وعاطفيًا من خلال الأنماط والمُشاهدات المُكتسَبة. لكن الأكثر شيوعا، يُعتقَد أن الصدمة هي تجربة خاصّة بالعلاقات بين الأشخاص التي حصل لنا فيها تحدٍ، ومن ثم افتقرنا إلى المهارات وآليات التأقلم للارتقاء إلى مستوى مواجهة ذلك التحدّي.

وبِغضِّ النظر من أين جاءت، إذا كان لديك نوع من الصدمة المُعقّدة، فإنك ستعرف، لأنك ستشعُر بها. ستشعر بها ماديًّا في جسمك. ستشعُر بالقلق، أو التوتُّر، أو الخوف، أو الرُّعب، أو الحزن، أو الذنب. وهي ستُرَحّل. وليس لها سبب واضح، أو مُباشر؛ إذ إنك ستُبالغ في ردّ فعلك تجاه أمورٍ مُعيّنة، وحتى عندما يتمُّ حَلُّ مُشكِلة ما، ستبقى مذعورًا. وهذا هو مؤشّرُ الصدمة.

ليست الصدمة في رأسك. إنها في جسمك

إن هذا أوّل وأهمُّ شيء تحتاج إلى معرفته للتغلُّب على الصدمة: فالصدمة مسألة منطقية، وجسدية. فأنت تقوم بتخزين تلك العواطف، والطاقات، والأنماط على مستوى خِليوي.

فيُمكننا، لحسن الحظّ، استخدام التموُّجات على سطح الماء لتتبُّع المُشكلة في العمق؛ إذ يُمكِنك البدء في استخدام جسمك لمُساعدتك على التعافي.

أولاً، حَدِّد ما الذي سبَّبَ التجربة الصادِمة

إنك تفعل هذا من خلال الشعور عميقًا في نفسك ومُلاحظة أين أنت مشدودٌ أو مُتوترٌ. فأجسامنا تتصلَّب من أجل حمايتنا. وعندما يكون لدينا ساق مكسورة، فإن أربطتنا تنشدُّ كتصرُّف طبيعي حتى لا تَثني أنفسنا بتلك الطريقة مرَّة أخرى. وبالمثل، عندما تنكسر قلوبنا، فإن عواطفنا تنكمش حيث بذلك لا ندع أنفسنا نشعر مرَّة أخرى. وبالطبع، وفي النهاية، علينا أن نمشي. وعلينا أن نُحبّ. كما علينا اختبار الحياة مرَّة أخرى. إذ علينا أن نُطرّي ببطء تلك الأجزاء منا التي تُحاول حمايتنا حيث بذلك تتمكّن

من المُضيّ إلى الأمام.

إن الشفاء من الصدمة ليس مُجرَّد تحليلها نفسيًا، بل هو حرفيًا مسألة العمل من خلالها جسديًا. ففي المرة القادمة التي تشعر فيها بأنك تُبالغ في ردّ الفعل تجاه نوع ما من المُحفِّزات، فإنك ستُلاحظ بأن جسمك يبدأ في أن يُصبِح مشدودًا، ويولّد استجابةً ما يُدعى اضرب أو اهرب. ولشفاء هذا، عليك أن تُجبر نفسك على أخذ تنهُّدات عميقة، مُلطِّفة إلى أن يُصبح الجزء من جسمك الذي كان مشدودًا مرّة، قد استرخى ثانية.

وستحتاج لتلطيف نفسك إلى طُرق مُختلفة: التأمُّل، أو التنفُّس، أو شرب ما يكفي من الماء، أو الحصول على ما يكفي من النوم، أو ما يُدعى العلاج بالعُطور، أو العلاج بالصوت، أو مهما كان ما يؤدّي الغرض بالنسبة لك.

إنه عليك قطعًا العمل على إخراج دماغك وجسمك ماديًا من حالة الذُعر/ البقاء.

ثانيًا، استعادة الإحساس بالسلامة

أنت مصدوم لأن شيئًا ما أرعبك، ومُقتنع بأنه ما زال «حرًا طليقًا للإمساك بك».

إن هذا ما يحدث عندما لا نواجه أو نتغلَّب على أمرٍ ما صعبٍ - فنحن نفترض أن التهديد يتربّص بشكل غير مُحدّد.

إن الجانب النفسي للشفاء من الصدمة هو أنه عليك حرفيًا استعادة الاتصال الذي كان قد فُصِل بالطريقة ذاتها التي قد قُطِع بها.

فإذا كنت قد صُدِمت حول العلاقات، فأنت بحاجة إلى بناء علاقاتٍ جديدة، وإذا كنت قد صُدِمت بسبب المال، فأنت حقيقةً بحاجة إلى الحصول على مالٍ جيّد. وإذا كنت قد صُدِمت بشأن السفر، فأنت بحاجة إلى السفر من جديد.

إننا لا نجد الحلَّ من خلال تجنُّبنا لهذه الأشياء إلى الأبد. وفي الواقع، غالبًا ما نجد، تحت الخوف مباشرة، الأشياء التي هي حقيقةً أكثر ما نريدهُ من أيِّ شيءٍ آخر.

ثالثًا، توقَّف عن أخذ الأفكار والمشاعر بظاهرها

وأخيرًا، عليك لتجاوز الصدمة، التوقُّف

عن الانخراط في التفكير النفسي. وعليك التوقُّف عن الادّعاء بأنك قادرٌ على التنبُّؤ بما سيحدُث، أو أنك تعرف نوايا الآخرين، أو أن ما تشعُر به وتُفكِّر فيه هو الحقيقة المُطلَقة والواقع.

إن هذا النوع من التفكير هو ما يأخذ شعورًا مُثيرًا ويُحوِّله إلى زوبعةِ هزيمةٍ. فأنت تأخذ شيئًا مُخيفًا وتجعل منه تنبُّؤًا لما سيحمله المستقبل.

فأنت لست وَحْيًا إلهيًا. ولا تعرف ما هو التالي، على الرغم من أنك قادر دائمًا على اختيار ما تفعله الآن. فدائمًا تقريبًا، يكون الأمر الذي تشعر بالذعر تجاهه، هو أمرٌ لا تعرف أنه يحدث بالتأكيد؛ إذ عادة ما يكون افتراضًا، أو إسقاطًا، أو خوفًا تحوَّل إلى حقيقة مُحتمَلة مُرعبة.

قد تعتقد أن الصدمة هي شيء يُعاني منه الأشخاص الآخرون الأكثر تخريبًا، ولكن هذا ليس صحيحًا؛ إذ إن الجميع يُصدَم بطريقة أو بأخرى، ولكن المسألة هي كيف نَرُدُّ عليها، وكيف ننمو في نهاية المطاف، وكيف نُطوِّر السيطرة الذاتية من خلالها،

فذلك ما يُقرِّر مسار حياتنا.

أن تُصبِح النسخة الأكثر قوّة من نفسك

هل أنت فعليًا النسخة الأكثر قوّة من نفسك؟

إذا كان عليك أن تتوقّف قليلاً للتفكير في الموضوع، فربّما الجوابُ هو لا.

إن الجميع لديهم جوانب مختلفة من شخصيتهم، ونحن نتصرَّف بناء على تلك الجوانب انطلاقًا من السياق الذي نحن فيه. فالمسألة أداة تكيُّف اجتماعية: فأنت لست الشخص ذاته مع أصدقائك كما أنت مع والِديك؛ إذ إن التحرُّك من خلال تلك الجوانب بسهولة هو إشارة على فعَّاليةٍ نفسيةٍ عالية.

إننا مُطَّلِعون على النُسَخ من أنفسنا التي تتطلّبها حياتنا الراهنة. فنحن نعرف مَنْ يجب أن نكون في العمل، أو في البيت، أو في الحُبّ. ولكن غالبًا لا يكون مألوفًا الشخص الذي نحتاج أن نكونه لكي نستمرَّ قُدُمًا في حياتنا.

ففي «عمل الطفل الداخلي»، تتصوَّر

وتُحدِّد ذواتك الأصغر سنًا غالبًا إلى عمر محدَّد، اعتمادًا على أيّ نسخة منك كانت قد صُدِمت؛ إذ إنك تتواصل مع ذات ذلك الطفل الداخلي، أو تتعلَّم منه، او تحميه، أو تُقدِّم له الإرشاد الذي احتاجه عندما كان صغيرًا. إن هذا أكَّد أنه شفاءٌ عميقٌ للناس، لأننا غالبًا لا نتطوَّر إلى ما بعد ذواتنا السابقة؛ بل ببساطة ننمو فوق تلك الذَّوات.

ويمكن لهذا التمرين، على كلّ حال، أن يعمل في الاتجاه الآخر أيضًا؛ إذ بإمكانك أيضًا أن تتصوَّر وتتواصل مع ذاتك المُستقبلية - مع النسخة التي أنت تنمو فيها، أو مع الشخص الذي تعرف أنه افتُرِض أن تكونه.

ماذا ستفعل النفس الأكثر قوَّة لي اليوم؟

إن الخطوة الأولى لتُصبِح النفس الأكثر قوَّة لك هي في أن تتخيَّل ذلك الشخص بالضبط. كما أن لا تُخرِج نفسك من سياقك الحالي. فابدأ في سؤال نفسك: ماذا ستفعل أكثر نسخة مني قوَّة الآن بالضبط؟ ماذا ستفعل في هذا اليوم؟ كيف ستستجيب لهذا التحدّي؟ كيف ستمضي

قُدُمًا؟ كيف ستُفكِّر؟ بماذا ستشعر؟

إن النسخة الأكثر قوَّة منك تحتاج إلى أن تكون «المدير التنفيذي» (CEO) لحياتك. إنها الشخص الذي يتّخذ القراراتِ الإدارية، والذي يتحكَّم بكلّ شيءٍ آخر، وهذا هو رئيس التحرير، الأم الرئيسة أو الأب الرئيس. وأنت تعمل لأجل أكثر نفس قوَّة فيك. وبمُجرَّد أن تُصبح لديك صورةٌ أشدّ وضوحًا لما تبدو عليه النفس الأكثر قوَّة لك، فأنت بحاجة عندئذٍ إلى تقييم العادات، والسِمات التي تمنعك بشكل فعَّال من تجسيد ذلك الشخص بصورة كاملة.

كُنْ مُدرِكًا نقاط ضعفك

إن الأشخاص الأقوياء غير مُتوهِّمين. فَهُم لا يعتقدون أنهم مثاليون طوال الوقت وفي كل شيء، وهذا ليس ما يجعلهم أقوياء ذهنيًا؛ إذ إن الأشخاص الأقوياء يُدرِكون، بدلاً من ذلك، نقاط قوَّتهم وضعفهم المُتفاوتة.

وفي الأعمال، غالبًا ما يقوم الأشخاص الأقوياء بالاستعانة بمصادر خارجية للمهامّ التي هُم أقلّ مهارة فيها.

وفي الحياة، يعرف الأشخاص الأقوياء اين هي حدودهم وما يمكن ان يكون ما يُحفّزهم؛ إذ إن هذا يسمح لهم بالتحرُّك في حياتهم بسهولة أكبر، وهم يمنحون أنفُسهم الوقت والمساحة اللازمين للعمل على أخطائهم.

إن القدرة على أن تقول لنفسك: «أعلم انني أُعاني كثيرًا مع هذا، لذلك سأستغرق وقتي وأعمل عليه»، هو أحد أقوى الأشياء التي يمكنك القيام بها.

كُنْ على استعداد لأن تكون مكروهًا

إن الأشخاص الأقوياء ليسوا هُم الأكثر إعجابًا بهم بغير استثناء.

والأشخاص الأقوياء ليسوا مَنْ يتنافسون لأجل موافقة الآخرين، وذلك هو المفتاح.

فلكي تكون شخصًا قويًّا حقًّا، يجب عليك أن تكون على استعدادٍ لأن تكون مكروهًا. وهذا لا يعني أن تقول بانك تتصرَّف بأيّة طريقةٍ خبيثة، بل يعني ان تقول، إنه بِغضّ النظر عمَّا تفعله، فإن الآخرين سيحكمون عليك. والأشخاص الأقوياء يعرفون هذا؛

إذ لا يوجد مسار في الحياة يُمكنك اتّخاذه سيكون خاليًا من مقاومة الآخرين، ولذا مِنَ المُهمّ ألاّ تُصبح على ما يُرام وحسب مع كونك مكروهًا، بل أن تتوقّع ذلك وتتصرَّف في كلّ الأحوال.

تصرَّف بناءً على هدف

إن القويّ والهادف هُما الشيء نفسه.

فلكي تكون شخصًا قويًا حقيقةً، تحتاج أن يكون لديك قناعة كاملة وثابتة حول ما تُريد خلقه. وللقيام بهذا عليك التحوُّل من عقلية «العيش لأجل اللحظة» إلى عقلية «العيش لأجل الإرث».

إن هدفك أمرٌ ديناميكي، وتطوُّري. وفي معظم الأوقات، يكون ذلك عندما يتقاطع ما تهتمُّ به، وما تُجيده، مع ما يحتاجه العالم. وإن امتلاك رؤيةٍ واضحة لما تُريد خلقه وإنجازه أمرٌ أساسي لإيجاد قوّتك الداخلية؛ إذ إنك لن تشعر بقوّة تجاه حلم ليس جزءًا أساسيًا من شخصك.

قُمْ بعملك الداخلي

ربما يكون هذا الأكثر أهمّية رغم أنّ

التغاضي عنه الأكثر شيوعًا، وذلك لأنه الأقلّ راحة.

إن القيام بعملك الداخلي يعني أن تُقيّم لماذا حفَّزك شيء ما، ولماذا يُزعجك أمر ما، وما الذي تُحاول حياتك إظهاره لك، وما الطُّرُق التي تُمكّنك أن تنمو عبر هذه التجارب.

فالأشخاص الأقوياء حقيقة يمتصُّون ما يحدث لهم ويقومون بنوع من استقلابه، وهُم يستخدمون ذلك كفُرصة للتعلُّم، ولتطوير أنفسهم. فهذا النوع من العمل الداخلي العقلي والعاطفي غير قابل للنقاش إذا كنت تُريد أن تكون قويًا حقيقة.

والأشخاص الأقوياء ليسوا الأكثر عدوانية؛ فالعدوان عادةً آليةٌ للدفاع عن النفس؛ إذ إن الناس الأقوياء هُم الأشخاص الذين لا تُزعجهم الاضطرابات الصغيرة، وهُم الأكثر استعدادًا للمُعالجة الكاملة والعمل من خلال الاضطرابات الكبيرة.

إن هذا، بالطبع، هو الأمر التأسيسي. وعليك العمل، بعد ذلك، على تبسيط حياتك، والتقليل من الحديث حول طموحاتك،

وإظهار المزيد من إنجازاتك بمُجرَّد أن تكون قد اكتملت. وقُمْ بالتدريج بإجراء تحسينات صحّية. وافترض أن كلَّ شخص، وكلّ أمر لديه شيءٌ ليُعلّمك إياه. فكُنْ مرتاحًا مع قابلية الجَرح، فالجرح يَسبِق تقريبًا كُل جزء جليل من حياتك، وقُمْ قاصدًا بتصميم روتينك اليومي.

ويجب أن تُفكّر، من خلال كلّ شيء، كما ستفعل نفسك الأكثر قوّة. فإذا تعلَّمت رؤية العالم وحياتك من خلال تلك العَدسة، يُمكنك خلق حياة تعكس نوايا ذلك الجانب منك؛ إذ إنه موجود بالفعل؛ وما تحتاجه هو مُجرَّد معرفة كيفية الاستفادة منه .

تعلُّم التحقُّق من صحّة مشاعرك

إذا أردنا أن نكون فعَّالين في المُعالجة، وفي السياسة، وفي تعليم الأطفال، وفي التحدُّث مع أحدهم وتليين موقفه، وفي الحِفاظ على السلام، وتكوين الصداقات، وتعزيز التواصل، وإحراز التقدُم، فهُناك تقنية واحدة علينا توظيفها أولاً.

إنه سرٌ صغير، وهو واحد يتطلَّب القليل جدًا مِنَ الجهد، ولكنه ينزع سلاح الناس. فهو

يجعلهم مُنفتحين، ومُتقبّلين، ومُستعدّين للاستماع والتكيُّف. إنه شِفاء، وهو تغيير للعقل، ولكن الأهمُّ من ذلك كلّه، أنه الخطوة الأولى للتقدُّم. إنه التحقُّق العاطفي.

إن تأييد مشاعر أحدهم لا يعني أنك تتّفق معه. وهو لا يعني بأنك تعترف بأنه على صواب. كما أن هذا لا يعني أن تلك المشاعر هي الأكثر صحّية؛ بل لا يعني بأنه قد جرى إبلاغهم من قِبَل المنطق. فتأييد المشاعر لا يعني بأنك تجعلها حقيقية أكثر؛ بل يعني أن تُذكّر أحدهم بأنه إنسان ليشعُر بأمور لا يفهمها دائمًا.

كم غالبًا ما نكون فقط بحاجة إلى شريك ليتوقّف عن مُحاولة التخطيط الاستراتيجي ولمُجرّد القول، يجب أن يُستوعَب ذلك حقًا؟

وكم مقدار الثقل الذي يُزاح عن كاهِلنا عندما نُفكّر: نعم، إنني مُجهَد في هذه اللحظة، وأنا استحقُّ ان اكون كذلك؟

فكم نشعُر بالتفاهة عندما نرى حكاية شخص آخر تنتشر عبر شاشة، قصّة يمكن أن نرتبط بها، وان نفهمها، بغضّ النظر عن كم

هي مُدمِّرة؟

وإلى أيِّ مدى نشعر أننا بحال أفضل عندما نسمح لأنفُسنا بكل بساطة أن نكون مظلومين ومُنزعجين وحمقى بشكل غير عقلاني؟

إننا عندما ندع أنفُسنا نمتلكها - الشُعور، وبعيدا عن السؤال - فإن شيئًا لا يُصدَّق يحدُث؛ إذ إننا لم نعُد نترك الأمور على عاتق أشخاص آخرين، لأننا لم نعُد نعتمد على تأييدهم لجعلنا نمرُّ عبرها.

ونستطيع أن نكون مظلومين ومُنزعجين وحمقى ونقوم بمُعالجتنا الخاصّة بنا دون إلحاق الأذى بأيِّ شخصٍ آخر.

عندما يصرخ الناس عاليًا أو يتصرَّفون حالمين في حياتهم، فهم ليسوا مُجرَّد يطلبون المُساعدة وحسب، بل إنهم غالبًا ما يكونون مُجرَّد يطلبون من احدهم ليؤكِّد لهم انه لا بأس أن يشعروا بالطريقة التي يشعرون بها، وإذا كان عليهم تضخيم الظروف والمُبالغة فيها لأجلك لكي تُشعُر حقيقةً بالثِقَل والأثر الذي تفعله هذه الظروف؟

إنهم سيفعلون ذلك. سيفعلون كلّ ما يمكن أن يلزم لجعل أحدهم يقول لهم: أنا آسف جدًا لما تمرّ به.

وهذا ليس لأنهم غير أكِفّاء أو أغبياء، بل لأنه في عالم لا يُعلّمنا كيف نُعالج مشاعرنا بالطريقة المناسبة، يُصبِح علينا في غالب الأحيان الاعتماد كُلّية على آليات تأقلمنا سيّئة التكيُّف.

وعندما لا نستطيع التحقُّق من صحّة مشاعرنا الخاصة بنا، فإننا نُواصل سعيًا لا نهاية له في مُحاولة إجبار الآخرين على القيام بذلك من أجلنا، ولكن هذا لا ينجح مُطلقًا. ونحن لا نحصل حقيقة أبدًا على ما نحتاجه.

إن هذا يبدو وكأنه يحتاج إلى انتباه، وتوكيد، وإطراء، ولكنه يبدو أيضًا وكأنه درامي، وسلبي، ويُركّز بشكل غير مُتناسب مع ما هو خطأ في حياتنا. فعندما يشتكي أحدهم حول أمر ما بسيط - ويبدو انه يشتكي بشكل اكبر مما يتطلّبه الموقف المطروح - فهو لا يحاول الحصول على مساعدتك بشان مسألة صغيرة. بل يحاول

الحصول على تأييد لمشاعره.

إن هذا أيضًا أحد الجذور الشائعة لسلوكيات التخريب الذاتي. ففي بعض الأحيان، وعندما يكون لدينا كَمٌّ عميقة من الأحزان في داخلنا، فإنه لا يمكننا أبدًا السماح لأنفسنا بالاسترخاء والتمتُّع بحياتنا وعلاقاتنا. ولا يمكننا مُجرَّد «المَرَح»، لأن القيام بذلك يبدو وكأنه خيانة. إنه يبدو عُدوانيًا. فنشعر بالحاجة إلى التحقُّق من أننا على صواب، ولكننا لا نعرف حتى لماذا.

لماذا هذا فعَّال؟

فكّر في مشاعرك كأنها مياه تجري عبر أنابيب في جسمك. فأفكارك تُحدّد فيما إذا كانت الأنابيب نظيفة أم لا. فنظافة الأنابيب تُحدد جودة المياه.

فإذا شعرت فجأة بأنك لا تُحبُّ ولا تتوقَّع - اندفاعًا مُفاجئًا للمياه، دعنا نَقُلْ - فمن العادي أن تُريد إغلاق ذلك الصمّام وعدم السماح للمياه بالمرور. ولكن، مع ذلك، فإن إيقاف تدفُّق المياه لا يجعل الماء يختفي. بل إنها، بدلاً من ذلك، تبدأ بالضغط المُكثَّف مُسبِّبة أذىً جديًّا لأجزاء من جسمك تلك

التي لم تعُد تستقبل تدفُّقًا للماء؛ إذ يبدأ ذلك في تكوين تأثيرٍ هادرٍ على حياتك برمَّتها.

يقوم الماء، في بعض الأوقات، بتبديد نفسه تدريجيًا. وفي أوقات أخرى، ينفجر داخليًا ويخلق ما نراه على السطح كانهيار عاطفي كامل. وعندما تَعبُر كلُّ تلك المياه أخيرًا ونأسى ونصرخ وننهار، فإننا نمرُّ بعملية إعادة ضبط؛ إذ إنه تفكُّك إيجابيٌّ: فقد تمزَّقنا، لكن في الوقت ذاته، نشعر أننا بحال أفضل عندما ينتهي كلُّ شيء.

إن كل ما حدث في ذلك الانفجار الداخلي هو أن مشاعرك قد أصبحت مُصدَّقة عندما منحت نفسك الإذن بالشعور بها - لأنه لم يكُن لديك خيار آخر. وهذا ما نفعله في العلاج، ونفعله عندما نُنفِّس ما بداخلنا، وهو ما يحدُث عندما نختبر تطهير عواطفنا؛ إذ إنه ذلك الفيلم الحزين الذي أمتعَنا بشكل ما في كوننا بائسين، وسمح لنا أن نشعُر بالحزن في عالم لم يكُنْ بخلاف ذلك ليسمح.

ولكن هناك طريقة صحِّيةٌ أكثر، وأسهل، ألا وهي تعلُّم كيف نُعالج مشاعرنا في الزمن

الحقيقي.

يبدو مُصطلَح «التحقُّق من صحّة مشاعرك» مُصطلحًا كبيرًا، ولكنه في الحقيقة يعني أمرًا واحدًا: إنه مُجرَّد السماح لنفسك بأن يكون لديك تلك المشاعر.

إنك عندما تكون تتعافى بعد صدمة، فغالبًا ما يكون أحد العناصر الكبيرة هو السماح لنفسك باختبار التعبير الكامل عن عاطفة. وربما تكون قد فعلت ذلك في الماضي. فكّر في وفاة أحد الأقارب الذي كنت تحبُّه، ولكنك لم تكن تتواصل معه أكثر مما ينبغي. فقد كنت حزينًا من دون شكّ، عندما عَلِمت بوفاته، ولكنك لم تحضر جنازته، وتبكي لساعة من الوقت، ومن ثمّ تستمرّ في حياتك وكأنّ شيئًا لم يكُن.

وربما، بدلاً من ذلك، تكون قد خَبِرت نوبة من الحزن عندئذٍ، ثُم ربما في اليوم التالي، ثُم ربما بعد أسبوع. فموجات الحزن تأتي وتذهب بدرجات مُتفاوتة الشِدَّة. وعندما لم تقاومها، بكيت وشعرت بالحزن، أو ربما أخذت غفوة، أو حمّامًا ساخنًا، أو يوم إجازة من العمل.

وبعدئذٍ، ومن دون بذل الكثير من الجهد من قِبَلك، مرَّ الشعور، وشعرت بأنك بحال أفضل.

فبمُجرَّد أن يكون لدينا عاطفة ونعترف بها، فإنها غالبًا ما تختفي من تلقاء نفسها، وإذا لم يكُن هناك مسارُ عمل لنتَّخِذه - إذا كان كل ما نحتاج القيام به حقيقة هو أن نقبل تلك العاطفة - فعندئذٍ علينا فقط أن نسمح لأنفُسِنا أن نكون هناك.

إن السبب في عدم قيامنا بذلك بشكل طبيعي أكثر هو أنه من الواضح أننا لا نستطيع الانفجار في البُكاء فوق مكاتبنا في كل مرَّة نشعر فيها بالانزعاج من شيء ما. فإغلاق صمّام الماء أمر مُستَحسن تمامًا، طالما يمكننا العودة إلى البيت وفتحه في وقت لاحق؛ إذ مُستَحسن التحكُّم في زمان ومكان المُعالجة. وفي الواقع، مِنَ الأفضل أن نتعلَّم القيام بذلك في مكان أكثر استقرارًا، وأكثر أمنًا.

يمكن لهذا أن يبدو وكأننا نأخذ بضع دقائق «لتسجيل الذكريات والأفكار» كلّ يوم، وقضاء بعض الوقت بمُفردنا حيث

يمكننا ببساطة اختبار كيف نشعر، دون تقييم، ودون محاولة تغيير تلك المشاعر والأفكار، ويمكن أن يكون الأمر بسيطًا مثل أن نسمح لأنفُسِنا بالبُكاء قبل أن نستغرق في النوم؛ إذ غالبًا ما نُفكّر في ذلك على أنه علامة ضعف، بينما حقيقة، القدرةُ على البُكاء بحُرّية هي إشارةٌ ضخمةٌ على المقدرة العقلية والعاطفية.

فعندما لا نستطيع البُكاء على ما هو معطوب في حياتنا حقيقة، يكون لدينا مُشكلة كبيرة.

إن التحقُّق من الطريقة التي يشعر بها شخص آخرهو تمرين في التعاطف العكسي. فتبدأ المُحادثة في القول، «لا بأس أن تشعُر بهذه الطريقة». وهذا لأنه عندما نُشير إلى مدى خطأ احدِهم في الشعور بالطريقة التي يشعر بها، فإنه يلوذ بالصمت، وهو يلوذ بالصمت لأنه يشعر بالعار، فهو يعرف فعلاً أنه ليس مِنَ الصواب أن يشعُر بالطريقة التي يشعُر بها؛ إذ إنك إذا بدأت المحادثة بتعزيز دفاعات أحدهم او جَعْله يُصاب بالذعر والقمع حتى

بصورة أشدّ، فإنك تجعل الموقف أسوأ.

ولكن إذا بدأت بتذكيره بأنّ أيّ شخص في موقفه قد يشعر بشكل مُشابهٍ لما يفعله هو الآن، وأنه من المُمكن جدًا أن يكون لديه عواطف قوّية، وغامرة، وذلك لا يعني بالضرورة أن حياته قد خُرِّبت بالكامل، ولا بأس بأن يشعر بأنه مُدمَّر عندما يكون هناك أمور مُدمِّرة أمامنا، فإننا بذلك نُخفِّف من ثقل حملِه. ونحن نعلم هذا، لأنه عندما نتوقّف عن مقاومة الشعور بالحزن، ونترك أنفُسنا فقط نحزن، فإننا نُدرك أن ذلك الحزن لن يستمرَّ إلى الأبد. إذ نرى أحيانًا، أن المُشكِلة الأكبر لا تكمُن في أننا مُدمَّرون، بل في رفضنا قبول ما هو أمامنا، حيث بذلك نخلق مُعاناة أكبر بكثير مما لو كان لدينا صَرخَة، ومُجرَّد أن نصرخ عندما احتجنا حقًا إلى صرخة من أعماق القلب.

إن تأييد الآخرين يُعلِّمنا كيف نؤيِّد أنفُسِنا. وعندما نتعلَّم كيف نؤيِّد أنفُسنا، نُصبِح أقوى. فنرى أن عواطفنا لم تعُد تهديدات، بل مُخبرين، فهي تُظهِر لنا ما الذي نهتمُّ به، وما الذي نريد أن نتذوَّقه، وما الذي نُريد

حمايته. وتُذكّرنا عواطفنا بأن الحياة زائلة، وهي تحدٍّ، وفائقة الجمال. فعندما نكون على استعداد لقبول العَتمة، عندئذٍ فقط نجد النور.

تبنّي مبادئك الخاصة

إذا كنت تشعر بأنك ضائع، أو كما لو أنك لا تعرف إلى أين تُريد لحياتك أن تصل فيما بعد، أو ما هو أسوأ، تخشى أن ينهار كلُّ شيء قمت ببنائه، فأنت لست بحاجة إلى مزيد من الإلهام، ولا تحتاج إلى مزيد من التفكير الإيجابي.

عندما يكون لديك مشاكل مالية، فأنت بحاجة إلى مبادئ مالية.

وعندما يكون لديك مشاكل علاقات، فأنت بحاجة إلى مبادئ علاقات.

وعندما يكون لديك مشاكل عمل، فأنت بحاجة إلى مبادئ عمل.

وعندما يكون لديك مشاكل حياتية، فأنت بحاجة إلى مبادئ حياة.

إن المزيد من المال لايكلُّ مشاكل المال، وإن علاقات مُختلِفة لا تكلُّ مشاكل

العلاقات. كما أن عملاً جديدًا لا يَحُلُّ مشاكل العمل، وحياتك المُستقبلية لن تحُلَّ مشاكل حياتك.

فهذا لأن المال لا يجعل منك جيِّدًا بشأن المال، والحُبُّ لا يجعل منك تُحِبُّ نفسك، والعلاقات لا تجعل منك جيِّدًا بشأن العلاقات، والعمل لا يجعل منك جيِّدًا في وظيفتك أو قادرًا على الموازنة بين العمل/ الحياة.

فليس لزامًا موروثًا أن تجعل المشاكل منك شخصًا أقوى ما لم تتغيَّر وتتكيَّف. والمُتغيِّر هُنا هو أنت؛ إذ إن القاسِم المُشترك هو ما إذا كنت ستُحوِّل منظورك الأساسي تجاه العالم وكيف تتصرَّف ضمنه أم لا.

فلنكُن واضحين جدًا: إن الشخص الذي يكسب 500 ألف دولار يمكن أن يكون جِدِّيًا مديونًا ويُكافح مثل الشخص الذي يكسب 50 ألف دولار، وفي الواقع، يحدث ذلك في كثير من الأحيان أكثر مما يمكن أن تُفكِّر أبدًا؛ إذ يتطلَّب من الأشخاص الذين يكسبون مالاً أقلّ أن يتعلَّموا كيفية إدارتها بشكل

أفضل، والأشخاص الذين يُحصِّلون أكثر يعتقدون أنه بإمكانهم تجنُّب المبادئ بسبب الكميّة التي يحصلون عليها.

بإمكانك أن تُفسِد علاقة أحلامك بالسرعة التي يمكنك بها إنشاء تلك العلاقة، لأن الطريقة التي تتقارب فيها مع الآخرين هي مسألة تخُصّك، وليست مسألةً تتحوّل بناءً على ما إذا كنت تلتقي بالشخص الأكثر اكتمالاً الذي لا يُثيرك أو يُزعجك أبدًا أم لا، ويتقارب منك باهتمام إيجابيٍّ غير مشروط.

وبإمكانك أن تكون غير سعيد بنفس القدر في وظيفتك المثالية، مع ساعات عملك المثالية، وبمُعدَّل أجور هو أكثر ما يُناسبك، إذا كنت لا تعرف كيف تُقنِّن وقتك، ولا تعرف كيف تتقارب مع الآخرين في مكان عملك، أو كيف تمضي إلى الأمام في حياتك المهنية؛ إذ يمكن للأشخاص الذين «يعيشون أحلامهم»، والأشخاص الذين «يتبعون شغَفهم» أن يكونوا غير سعداء مثلهم مثل الأشخاص الذين لا يفعلون ذلك.

إن حياتك لن تكون أفضل، إذا لم يكُن لديك مبادئ. فستتبعك المشاكل وتُصبح

أكبر كما هو الحال بالنسبة لحياتك.

إن الأشياء الجيّدة التي تحدث لنا في الحياة هي بمثابة مُكبّر، فهي تُبيّن لنا أين ما زلنا بحاجة إلى أن ننمو، والحُب الحقيقي يُظهِرُنا لأنفُسنا، والمال يُظهِرُنا لأنفُسنا، ووظائف الحلم تُظهِرُنا لأنفُسنا. كما الخيِّر، وكما السيئ، وما - يحتاج - إلى - تغيير - بشدّة - الآن - تمامًا.

فإذا لم يكن لديك مبادئ الآن، فإنها لن تكون لديك لاحقًا، وإذا لم يكُن لديك مبدأ المال للعيش بأدنى من مواردك المالية، فلن تكون قادرًا على فعل ذلك عندما يكون لديك المزيد من المال. وإذا لم يكُن لديك مبدأ العلاقة المُتجسّد في عدم الاعتماد على الآخرين من أجل إحساسك بذاتك، فإن ذلك الإحساس لن يكُلّ نفسه بنفسِه بطريقة سحرية عندما تلتقي «الشخص المُناسب»؛ إذ إنك ستقوم بمُجرَّد تخريب تلك العلاقة، أيضًا.

ما هو المبدأ؟

إن المبدأ هو تلك الحقيقة الجوهرية التي يمكنك استخدامها لبناء أساس حياتك،

والمبدأ ليس رأيًا أو مُعتقدًا. إن المبدأ مسألةُ سببٍ ونتيجة.

ويمكن للمبادئ أن تكون موجِّهات شخصية.

فيما يلي بعض الأمثلة على مبادئ المال: حافظ على المصاريف النثرية مُنخفِضة، اخرج وابقَ خارج الدَين، وعش بأدنى من مداخيلك، أو ادّخر ليومك الأسود.

إن العديد من الخبراء الماليين يؤيِّدون إعطاء الأولوية لسداد الديون كبداية للتعافي المالي. وهذا لأن يومًا واحدًا لاستحقاق الفائدة ربما لن يصدمك كثيرًا. لكن 20 سنة ستفعل، فقد يصل المبلغ إلى ما يُناهز عشرات آلاف الدولارات، إذا لم يكُن أكثر. وبالطريقة ذاتها، لن يُحدِث يوم واحد من الفائدة المُكتسَبة في الاستثمارات فرقًا كبيرًا. لكن 20 عامًا ستفعل، حتى إلى هامش أكثر فعّالية. فالغاية من اكتسابك للمبادئ هي أنه ينقلك من البقاء على قيد الحياة على المدى القصير إلى الازدهار طويل الأمد.

إن معظم الأشياء في حياتنا تحكُمها

المبادئ. ويشرح «ستيفن كوفي» (Stephen Covey) هذا جيّدًا: إن المبادئ قانون طبيعي مثلها مثل الجاذبية. وهي مُختلِفة عن القيمة. فالقيَم ذاتية، والمبادئ هادِفة(٢٤). فهو يقول: «نحن نتحكّم في أفعالنا، لكن النتائج التي تنبع من تلك الأفعال تتحكّم فيها المبادئ». هذا يعني أننا إذا التزمنا بتناول طعامٍ جيّد كل يوم، فإننا من دون شك سنكسب فائدة الصحّة الأفضل أو صحّة قد تحسَّنت. وإذا كتبنا جملة كل يوم لسنوات، وسنوات عديدة، فإننا من دون شكّ سنكتُب مقطوعة عمل أضخم، وإذا التزمنا بسداد جزء من ديوننا كل شهر، فإننا من دون شك سنُصفّي حسابنا. أما إذا استثمرنا بثبات وحكمة، فإننا سنرى عائِدًا في نهاية المطاف.

إن حياتنا محكومة من قِبَل المبادئ، كما يشرح «بنجامين هاردي» (Benjamin Hardy): «إن مُعظم الناس يدرسون مُتعجّلين أثناء الاختبارات بينما هُم في الكُلّية، ولكن هل يُمكنك أن تزرع بعُجالة إذا كنت مُزارعًا؟ وهل يمكنك أن تنسى أن تزرع في الربيع، وتسترخي طوال الصيف، وبعدئذٍ تعمل

بِجدٍّ في موسم التساقط؟ بالطبع لا؛ إذ إن المزرعة نظام طبيعي تحكُمه المبادئ[24].

وكذلك أنت.

«إن قانون الحصاد ساري المفعول دائمًا. فما تزرعه، يجب أن تحصُده، علاوة على ذلك، فإن ما تزرعه باستمرار بمرور الوقت يؤدّي في النهاية إلى حصاد مُضاعف أو أسّي. وأنت لا تواجه عواقب أفعالك بشكل فوري، الأمر الذي يمكن أن يكون خادعًا. فإذا دخّنت سيجارة واحدة، فمن المُحتمل أن لا تُصاب بالسرطان. وإذا أنفقت 10 دولارات على القهوة مرّة في اليوم، فمن المُحتمل أن لا يُؤثّر ذلك على حياتك المالية. ومع ذلك، وبمرور الزمن، فإن هذه العادات لها نتائج وخيمة؛ إذ يتضح أن تلك الـ 10 دولارات يوميًا على مدار 50 عامًا بفائدة مُركَّبَة بنسبة 5٪ تُصبح 816.000 دولار[25]».

وعندما تقوم باستثمار، فإنك لا تتوقَّع عائدًا منه في ذلك اليوم. وبالطريقة ذاتها، تستطيع أن تذهب إلى النوم وأنت تشعر بأنك قد حقّقت إنجازًا مع أنك تعرف بأنك قد خاطرت بعيدًا على مُستقبلك لمُجرَّد الالتزام

بمبادئك.

إن الأمور الصغيرة، التي يتمُّ القيام بها تكرارًا ومع مرور الزمن، تُصبِح هي الأمور الكبيرة.

لماذا الإلهام غير فعَّال هُنا؟

إن الإلهام يُمكن أن يكون مُضلِّلاً. فالأحلام الكبيرة غير المدعومة بخُطط استراتيجية هي إخفاقاتٌ كبيرة تنتظر الحدوث. إن الإلهام يعني أنك تأخذ شعورًا وتعمل عليه، وتسمح لعقلك بالتجوال؛ فتقوم بتجميع قِطَع من صور جميلة معًا لإنشاء صورةٍ للطريقة التي ترغب لحياتك أن تبدو عليها.

إن المبادئ مُمِلَّة، فهي غير مُلهِمة. هي قوانين للطبيعة.

والمبادئ لا تُثمر مباشرة.

وهي لا تجعلنا نشعُر بأننا أفضل حالاً على الفَور.

فهذا هو السبب في أننا نصل إلى الإلهام ولكننا غالبًا ما نجد أنه غير ذاي فعَّالية. وهذا لأننا نجعل عقولنا وقلوبنا مُركَّزة على فكرة مُشوَّشة عمَّا نعتقد بأننا

نُريده دون حقيقة أن نُقيِّم أبدًا فيما إذا كنَّا نُريد أن ننخرط في العمل اليومي والجهد الذي يتطلَّبه الأمر للوصول إلى هُناك.

فعندما لا نَقرِن الإلهام مع المبادئ التي يتطلَّبها تحقيق تلك الأحلام، فإننا نُصبِح أكثر ضياعًا وخيبة أمل أكثر أبدًا من أيّ وقت مضى.

كيف أبدأ في تطوير مبادئي الخاصة؟

لا أحد يولَد بمبادئ رائعة؛ فهي شيءٌ تتعلَّمه.

هناك، مع ذلك، العديد من المبادئ المختلفة في الحياة، والبعض منها قد يتعارض مع الآخر. ولهذا السبب من المهمّ أن تتبنّى ما يخصُّك منها، تلك التي تُناسب أهدافك وتُناسب حياتك.

فابدأ بهذا:

• ما الذي تُقدِّره؟ ما الذي تهتمُّ به من صميم قلبك؟

• ما هي المشاعر التي توَدُّ تجربتها في حياتك؟

• ما الذي يجعلك غير مرتاح أو يسبِّب لك

القلق؟

يمكن أن تكون الأجوبة شيئًا من هذا القبيل:

أنا أقدّر العلاقات، وذلك من حيث المبدأ، وسامنحها الأولوية عندما تُتاح الفُرصة. وبالمُقابل، وبناء على المبدأ، أنا أقدّر العلاقات الصادقة والإيجابية، ولذلك لن أكون مُهمَلاً في المواعدة بعد الآن؛ وما لم يلتزم أحدهم في غضون فترة معقولة من الوقت، فإنني سأعتبر تردُّده كأنه يقول «لا».

وربما تُقدِّر الحرّية المالية، ومن حيث المبدأ أيضًا، وستقوم بوضع أموالك النقدية الإضافية باتجاه سداد الديون أو بناء مُدَّخرات أو الاستثمارات، وربّما تُقدّر السفر والحرية، من حيث المبدأ، وستبدأ العمل لأجل نفسك وتُعطي الأولوية دائمًا للقدرة على العمل عن بُعد أو تضع برنامجَك الخاصّ.

وعندما تكون واضحاً بشأن ماهية مبادئك، يمكنك بناء حياتك مُنطلِقًا من مكان صحّي، وأصيل. ويمكنك ان تبدأ في العمل باتّجاه أهدافك تلك التي تدعم ما تقوم به، وإن كنت لا تُريد ان تُجرّب، فذلك سيجعل ملك

اكثر نسخة هادئة وسعيدة من نفسك.

إن الحياة الجيدة تُبنى من الداخل إلى الخارج وتعتمد على أساس التصرُّف الذاتي، وعلى تحديد الأولويات، فهي ليست حياة حالمة وكأنك تنظر عبر لوح للتنجيم، بل إنها اكثر حقيقية بكثير.

إيجاد هدفك الحقيقي

عندما تعيش في عالم يُخبرك باستمرار أن تتبع قلبك، وتثق بحَدسك، وتُوقِف عملك النهاري، وتفعل ما تُحبُّ، فيمكن أن يكون مُثبِّطًا للهمَّة عندما لا تعرف من أين تبدأ. فعندما تبدأ في التفكير في أنك لا تعرف ما الذي تفعله في حياتك، فإن ما تعنيه حقيقة هو أنك لا تعرف بعد مَنْ أنت.

إن العثور على هدفك ليس بالضرورة إدراك أنه مُقدَّر لك أن تعيش في دير، أو أن تُكرِّس حياتك لمهمة أو هدف واحد بعينه، فهدفُك ليس وظيفةً مُحدّدة، وليس علاقة مُحدّدة، وليس حتى سيرةً مهنيةً واحدة. بل هدفك، أولاً وقبل ايّ امر آخر، مُجرَّد أن تكون هُنا بالضبط.

فقد حوَّل وجودك العالم بطريقة غير مرئية لك، فبدونك، لن يكون هناك شيء على الإطلاق موجودًا كما هو تمامًا الآن، فمن المُهم أن تفهم، لأنك إذا بدأت في الاعتقاد بأن هدفك برُمَّته هو في كونك حيًّا، أو في مُجرَّد وظيفة مُحدّدة، أو دور مُعيَّن تُؤدّيه في البيت، فما الذي سيحدُث عندما تستقيل أو تتقاعد، أو عندما يكبُر الأولاد وأنت لم تعُد أحد الوالدين؟

إنك ستغرق عندئذٍ، لأنك ستعتقد خطأً أن هذا كان السبب الوحيد لوجودك.

قد يكون الغرض منك اليوم أن تُقدِّم ابتسامة لأحدِهم عندما يكون في أدنى حالاته، وقد يكون الغرض منك هذا العَقد من الزمن هو الوظيفة التي تعمل فيها. وعندما تُدرك بأنك دائمًا تُؤثِّر على العالم من حولك، فإنك تبدأ في إدراك شيء ما: إن أهم شيء يمكنك القيام به للعيش بشكل هادف هو العمل على نفسك؛ أن تُصبِح بصورة واعية أسعد، وألطف، وأكثر نسخة من نفسك كَرَمًا.

إن معرفة هدفك أيضًا لا يعني بالضرورة

أن حياتك ستكون سهلة من الآن فصاعدًا، أو أنك ستعرف دائما ما الذي تفعله؛ إذ في الواقع، عندما تكون بصدق على مسارك الخاص، فإن المستقبل لن يكون واضحًا، لأنه إذا كان كذلك، فأنت في الحقيقة تتبع خُطا شخص آخر.

مع كل ذاك الذي قيل، عندما يتساءل معظم الناس عمَّا هو هدفهم، فهم غالبًا ما يُشيرون إلى عمل حياتهم ووظائفهم، فحياتك المهنية ليست لا شيء، هي ما تقضي فيها معظم يومك، وكلّ يوم، لأجل الجزء الأفضل من حياتك؛ إذ إن هذا هو السبب في أن تصوُّرَ كيف تستطيع أن تخدم العالم من خلال ذلك، يجعل الأيام الطويلة واللحظات الصعبة مُمكنة التحمُّل.

فالغرض من حياتك هو النقطة التي تتقاطع فيها مهاراتك، واهتماماتك، مع السوق.

وأنت مُخطِّط مستقبلك. فكلُّ ما أنت عليه، وكل ما مررت به، وكل ما تُجيده، وكل ظرف قد وجدت نفسك فيه، وكل ذاك الذي أنت مُغرَمٌ حوله ليس عشوائيًا؛ بل هو انعكاس

على مَنْ أنت ومُؤشِّر على ما أنت هنا للقيام به.

إنه، مع ذلك، ليس مِنَ السهل، كما يبدو، أن تُصبِح مُدرِكًا لذاتك، فرُبما ما زلت تُفكِّر في أنك لست مُتأكّدًا مما تُجيده، أو حتى ما الشيء الذي أنت أكثر شَغَفًا حوله أكثر من غيره. إن ذلك لا بأس به لأن هدفك لا يتطلَّب منك أن تكون الأفضل في شيء ما.

إنه ليس الشيء الذي أنت فيه، وأنت وحدك، يمكنك أن تنجح فيه أكثر من أيٍّ أحد آخر. بل هي الأُمور التي تستدعيك بصورة طبيعية، والتي تنساب منك بسهولة ومن دون جهد، والتي توقِظ عواطف بعينها منك. أنت هنا لتعمل بتلك العواطف بنجاح، وأنت هنا لتحويلها؛ إذ الغرض النهائي منك أن تُصبِح النسخة المثالية من نفسك. فكلٌّ شيء آخر يتدفَّق من هناك.

اكتشاف ما تُريد أن تفعله بحياتك

إليك هنا بعض الأسئلة التي يجب أن تطرحها على نفسك إذا كنت تُريد أن تعرِف ما هو هدفك حقيقة:

ماذا، ومَنْ يستحق المُعاناة من أجله؟

حتّى القيام بما تُحِبُّ لأجل لقمة العيش لا يعني أن كلَّ يوم يكون سهلاً، فكلُّ شيء يأتي مع مجموعة التحدّيات الخاصّة به، لذا فالسؤال حقيقة هو: ما الذي ترغب في العمل من أجله؟ وما الذي ترغب في أن تكون غير مرتاح له؟

أغمض عينيك وتخيّل أفضل نسخة من نفسك.

كيف يبدو ذلك الشخص؟

إن أفضل نسخة ممكنة من نفسك - الأكثر مَحبّة، ولُطفًا، وعطاءً، وإدراكًا لذاتها - هي مَنْ أنت حقيقة. وكلُّ شيء آخر هو مُنتَج ثانوي لآليات التأقلم التي طوّرتها والتقطتها من أُناس آخرين.

إذا لم تكُن وسائل التواصل الاجتماعي موجودة،

ماذا كنت ستفعل في حياتك؟

إذا كنت قد عرفت أنك لن تكون قادرًا على التباهي، والتأثير، أو حتى مُشاركة ما كنت قد اخترت فعله بحياتك، فكيف لذلك أن يغيّر

من طموحاتك؟ إذ إن هذا يُميِّز بين ما تفعله لأنك تُريد أن تفعله، وبين ما تفعله من أجل كيف يبدو للآخرين.

ما الذي يبدو أكثر أمر طبيعي بالنسبة إليك؟

إن أكثر ما تُجيده بشكل طبيعي هو المسار الذي يجب أن تتبع في المقام الأول، لأنه المسار الذي ستزدهر فيه بدون عناء يُذكر.

كيف سيبدو روتينك اليومي المثالي؟

انِسَ كل ما هو حول حديث المصعد المُختَصَر. انِسَ أمر امتلاكك عنوانًا مُغريًا، أو إبهار الناس على حِساب LinkedIn. وفكِّر فيما تُريد أن تفعله يومًا بعد يوم. فالعديد من الناس يحصلون على وظائف يعتقدون أنها ستجعلهم سعداء، ولكنهم يُدركون بأنهم أعجِبوا فقط بفكرتهم وليس بالحقيقة من يوم بعد يوم.

ماذا تُريد أن يكون إرثك؟

بدلاً من القلق بشأن سيرتك الذاتية، فكِّر في فضائل تأبينك، ركِّز على مَنْ تُريد أن

تُذكَر أنك كنت. وركّز على ماذا تُريد أن تكون معروفًا لأجله.

على الرغم من أنه مِنَ المُحبَّب التفكير في جميع مزايا ومواهب حياتك، إليك هُنا جزءًا، حتى أنه أكثر أهمّية للعُثور على هدفك: إنه غالبًا ما يوجَد من خلال الألم، ويصل أغلب الناس إلى إدراك الهدف من حياتهم، ليس لأنه من الواضح لهم بسهولة ما هي مواهبهم وكيف يمكنهم توظيفها على أفضل وجه، بل لأنهم، في مرحلة ما، يجدون أنفسهم تائهين، ومُستهلَكين حتى الأخير، ومقدرتهم على أي فعل محدودة جدًا.

إننا في اختبار الصعوبة والتحدّي، نبدأ في إدراك ما هو المُهمّ لنا حقًا. إنه شرارة اللهَب تلك، التي تضطَرِم عبر الفعل والالتزام، تُصبِح نار تحوُّل. فإذا استمعت إلى حكايات العديد من أكثر الناس نجاحًا في العالم، فإنهم غالبًا ما يبدؤون مع مشَقَّة لا يمكن تخيُّلها. ففي وجه الظروف البغيضة، أُجبِر هؤلاء الناس على الخوض في خِضَمّ الفعل. فالراحة والرضا عن النفس ليست

اختيارية، فقد أدركوا أنهم يجب أن يُصبِحوا أبطال حيواتهم بأنفُسِهم، وأن يُصبِحوا صُنَّاع مُستقبلهم هُمْ.

ففي نهاية حياتك، لن يتمَّ تحديد الغرض منك من خلال كَمْ عانيت، أو ما الظروف التي كنت في خِضَمِّها، أو ما الذي كان مِنَ المُفترَض أن تفعله، بل من خلال كيف استجبت في مواجهة الشدائد، ومَنْ كُنت للأشخاص الذين وُجِدوا في حياتك، وما الذي فعلته كُلَّ يوم، والذي ببطء، وبطريقته الفَذَّة، غيَّر مسار الإنسانية.

الفصل السابع
من تخريب الذات
إلى السيطرة على الذات

يبدو الانتقال من تخريب الذات إلى السيطرة على الذات كتحوُّل استثنائي، في حين أنه، في الحقيقة، هو المسار الطبيعي للوصول إلى أن تفهم أنك كنت المسؤول عن كبح جماح حياتك والإمساك بها مُتراجعة، وبالتالي أنت أيضًا قادر على دفعها قُدُمًا إلى الأمام.

التحكُّم بعواطفك مُقابل قمعها

يؤمن «البوذيون» (Buddhists) أن السيطرة على العقل هي المسار إلى التنوير(26). والتنوير، الذي يقصدون به، هو السعادة التلقائية والحقيقية.

إن الفكرة بسيطة نظريًا ومعقدَّة في التطبيق: فمن خلال كليهما: استكشافُ فَهْمنا للعقل وتدريبه على التصرُّف بطريقة مُحدّدة، فإننا نقوم بنوع من تطهير أنفُسنا لنختبر الطبيعة الأساسية لما نحن عليه، والتي هي، كما هُم يؤمنون، المرح.

فإذا سبق لك أبدًا أن جلست في فصل للتأمُّل، فستعرف أن المبدأ الأول للتحكُّم بالعقل هو عكس ما تعتقده: فالأمر يتعلَّق بالسماح بالرحيل.

إن «البوذيين»، للسيطرة الحقيقية على العقل، يُمارسون عدم التعلُّق، حيث يجلسون بهدوء، ويتنفَّسون بثبات، ويدعون الأفكار تتصاعد، وتتلاحم، ومن ثم تعبر وتتلاشى.

إن نهجهم هو أن السيطرة على العقل هي في الواقع الاستسلام له، والسماح له بالتصرُّف كما يحلو له بينما هُم يضبطون ردّ فعلهم عليه.

كيف تُعرف فيما إذا كنت تقمع عواطفك أم تتحكّم بها؟

إن القمع العاطفي هو استراتيجيةُ ضَبْطٍ يستخدمها الناس عندما لا يكون لديهم آليات تأقلم مُناسبة لمشاعرهم.

وغالبًا ما يكون النَمَط كالتالي: ينكِّر الشخص أو يتجاهل ردّ فعله الحقيقي تجاه موقفٍ أو تجربةٍ، مُعتقدًا أنه سيختفي ببساطة إذا استمرَّ في تجاهله، فيجد أن

حياته من يومٍ إلى يوم قد تعرقلت من خلال شعورٍ بعدم الارتياح، وذات يوم، يصل الأمر إلى نقطة انهيار، ويصبح لديه انفِجارٌ عاطفيٌّ لا يمكنه السيطرة عليه.

إن العلاجَ يهدف عمومًا إلى مساعدة المرضى على التوقُّف عن قمع كيف يشعرون؛ إذ بدلاً من ذلك، تشجيعهم على التعرُّف على تلك العواطف، على أن يختاروا كيف يستجيبون لها.

ويمكن أن يبدو، في عملية الشفاء، أن بين القمع والسيطرة مُجرَّد خيط رفيع.

فعندما يُعرقلك أحدهم في حركة المرور وتختار أن لا تصرخ عليه من نافذتك، فهل تقوم بقمع شعورك أم التحكُّم به؟ وإذا قال شريكك شيئًا ما غبيّاً واخترت عدم التجاوب مع الموضوع، فهل تقوم بقمع شعورك أم التحكُّم به؟ وإذا كان زميلك في العمل يُغضبك باستمرار بشأن مشروع واخترت عدم قول أيّ شيء، فهل تقوم بقمع مشاعرك ام التحكُّم بها؟

القمع غير واعٍ، والتحكُّم واعٍ

إن العواطف المقموعة تعمل بصورة مُشابهة للتحيُّزات اللاواعية، وأحد هذه الأنواع من التحيُّزات، هو التحيُّز التأكيدي، حيث يقوم دماغك بالفرز من خلال مُحفِّزاتٍ لجذب انتباهك إلى وقائع أو تجارب تلك التي تدعم ما تؤمن به بالفعل؛ إذ على الرغم من أنك غير مُدرِك للتحيُّز، إلا أنه لا يزال يؤثِّر عليك.

إن التحكُّم بعواطفك، من جهة أخرى، يتضمَّن أن تُصبح أكثر وعيًا بما تشعر به، فأنت تُدرك بأنك غاضبٌ، أو حزينٌ، أو مظلومٌ، ولكنك تختار ما تفعله حيال ذلك. فليس الأمر حقيقة أنك تتحكَّم بعواطفك، ولكن بسلوكك.

وعندما تقوم بقمع عواطفك، فأنت لا تعرف كيف تشعر، ويبدو سلوكك خارج نطاق السيطرة. أما عندما تتحكَّم بعواطفك، فأنت تعرف ما تشعر به، ويبدو سلوكك ضمن نطاق سيطرتك.

إن الجواب هو أنه عندما تكون في زحمة سير، أو في جدال، أو تتعامل مع زميلِ عملٍ صعبٍ، فإنه يجب أن تُدرك ما تشعر به، ولكن

لا تزال تتحكَّم بكيف تردّ. فالمشاعر مؤقّتة، ولكن السلوكيات دائمة؛ إذ إنك مسؤول دائمًا عن كيف تختار أن تتصرَّف.

إننا غالبًا ما نعتقد أن مقياس القوة البدنية هو مقدار الوزن الذي نستطيع تحمُّله، أو كم طول المسافة التي يمكننا أن نركُضها، أو كم هي عضلاتنا واضحة المعالم. لكن القوة البدنية، في الحقيقة، هي مدى كفاءة الجسم في إدارة ذاته، وكم هو قادر على أداء المهام اليومية بفعَّالية، والتصرُّف حيال التحدِّيات العَرَضية عند ظهورها.

والصحَّة العقلية هي بالضبط بنفس الطريقة. فهي ليست مقياسًا عن كم نبدو سُعداء، أو كم هي الأمور في وضع مثالي، أو كم يمكننا أن نكون «إيجابيين» دون قيد أو شرط، ولكنها أننا قادرون على المُضيّ عبر الحياة اليومية والتحدّي العَرَضي بما يكفي من السلاسة والعقل، ذلك أننا غير مُقيَّدين أو مُتراجعين من قِبَل أنفسنا.

لقد كشفت «إيمي مورين» (Amy Morin) بطريقة مشهورة جدًا عن بعض الأمور التي

لا يفعلها الأشخاص الأقوياء عقليًا؛ إذ يُعتَبَر تحديد عاداتهم وسلوكياتهم أمرًا أساسيًا، ولكن ماذا لو كنت مُجرَّد لست هُناك بعد؟ إذا كنت تُريد أن تُصبِح شخصًا قويًّا عقليًا، فهذا هو المكان الذي عليك أن تبدأ منه.

تعلَّم أن تثق بنفسك من جديد

إن السلام الداخلي هو حالة كونك مُتّصلاً إلى العمق الداخلي عارفًا، أن كل شيء على ما يُرام، وسيبقى كذلك دائمًا. فقد كان مفهوم إيجاد «السلام الداخلي» للمرء جزءًا من المُمارسة الروحية والغيبية لقرون، وأصبح مؤخّرًا أكثر شيوعًا مع تطوُّر علم النفس العام.

فقد قال «ألبرت كامو» (Albert Camus) ذات مرَّة: «في مُنتصف الشتاء، وجدت أنه كان هناك، في داخلي، صيف غير مرئي».

إن ذلك يُلخِّص كُلّيةً ما هو السلام الداخلي حقيقةً: فهو الفهم أنه بِغضّ النظر عمّا يحدث من حولك، هناك مكانٌ مِنَ المعرفة الشاملة والهدوء بداخلك، وليس فقط أنك قادر على العودة إلى ذلك المكان عندما تحتاج إلى ذلك، ولكن من المُمكن

أن تعيش حياتك بأكملها من هناك؛ إذ إن التحدّي هو في تعلُّم كيف تتواصل مع ذلك المكان في المقام الأول، وإعادة ترتيب كيف تستجيب لعقلك، الذي يقفز دائمًا من سيناريو أسوأ حالة إلى آخر.

أنت تعرف عندما يشير الناس إلى معرفتهم بأمرٍ ما في القول «في أعماقهم»؟ فهم يقولون أشياء من قبيل: «أنا قَلِق، ولكن في أعماقي، أعرف أن الأمر سيكون على ما يُرام». أو، «أنا غاضب منه، ولكن في أعماقي، أعرف أنه يحبُّني». فإلى ماذا تعتقد أنهم يُشيرون؟ وأين هو هذا، الذي في العمق؟ إنهم يتحدّثون حول المكان في داخلهم الذي لديه حِكمة لا نهائية، وفَهْم أفضل، ونظرة وبصيرة أشدُّ نفاذًا عمَّا يحدث. فهي نظرة لا تتزعزع بسبب الضغوطات أو المخاوف التي يُريد العقل عرضها.

إن الكثير من عملية إيجاد السلام الداخلي هو في المقدرة على الوصول إلى ذلك المكان «في العمق» حيث تعرف وتشعر أن كل شيء سيكون على ما يُرام في النهاية.

هناك استعارة أخرى في التأمُّل الذي يُقارَن فيها الهدوء باستقرار بُحيرة أو كتلة كبيرة من الماء. حيث أفكارك وأفعالك تُشبِّه بحَصى تُلقى في الماء؛ فتخلق الحَصى تموُّجًا في الماء، فالفكرة هنا في التأمُّل أن تجعل نفسك هادئًا كفاية بحيث يعود الماء إلى سكونه الطبيعي، فليس عليك إجبار الماء على أن يكون ساكنًا، فهو يفعل ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوقَّف عن مُضايقته.

إن الأمر ذاته يصُحُّ على إيجاد السلام الداخلي، إنه ليس ذاك الأمر الكثير الذي عليك خلقه، بِقَدْر ما هو ذلك الأمر الذي عليك العودة إليه.

خلق أهداف مُتوافقة

إن احد أهمِّ الأطراف لاكتشاف سلامك الداخلي هو استبدال رغبتك لأجل «السعادة».

إن السعادة، للأسف، مسالة مُتقلِّبة. فيُمكن أن تصل بك إلى ان تُصبِح مُتعلِّقًا بإنجازات مُحدَّدة، او مُمتلكات، او ظروف بعينها، ويمكن ان تقودك إلى ان تُصبح

مُتَّكِلاً على آراء الآخرين، أو أن الحياة تتكشَّف بطريقة من الطُّرق؛ إذ عندما يكون هدفك السعادة، فإنك ستجد خلفها مُباشرة إحساسًا مُقيمًا من التعاسة - هكذا يعمل التوازن والازدواجية. السلام الداخلي، مع ذلك؟ تلك هي الحالة بين المعايير، وعندما يكون هذا هو هدفك، فلا سبيل للخسارة.

إن هذا صعب بالنسبة لمُعظم الناس، وفي الكثير من الأحيان سيستمرُّ الناس في خلق التوتُّر، والمشاكل، والدراما لأنفُسهم لأن الأنا لديهم لا يزال مُرتبطًا إلى حَدٍّ بعيد بالتفكير في أنهم بحاجة إلى شيء خارجي لجعلهم يشعرون بأنهم بخير. إن هذا مؤشرٌ نموذجيٌّ لشخص لم يجد بعد سلامه الداخلي: فهو يبحث، بشكل محموم، في الكثير من الأحيان، عن الشعور بالرضا، أو الانتماء، أو الجدارة خارج نفسه. لذلك حقيقة، ليس الأمر أن السعادة ليست أمرًا فاضلاً يجب أن تسعى إليه، أو أن السعادة ليست ابدًا امرًا يُسمَح لك أن تشعُر به؛ إذ إن الحقيقة هي أن السلام الداخلي هو السعادة الحقيقية، وكل أمر آخر هو مُجرَّد وسيلة خاطئة لمُحاولة إقناع نفسك أنك

«بخير».

فكّر بالأمر بهذه الطريقة: ما الذي تتخيّله نموذجيًا أنه سيجلب لك السعادة؟ هل هو المال، أو العلاقة بالآخرين، أم الترقية في الوظيفة؟ ما الذي سيحدث عندما تُحقّق هذه الأمور؟ إنه على الدوام، وعبر كل الجنس البشري، الجواب ذاته: أن تعود إلى الخطّ الأساس الخاصّ بك. هذا لأن هذا النوع من السعادة ليس حقيقيًا. إنها فقط عندما تكون في سلام تامّ مع أيّ وقت في أيّ يوم ذلك الذي ستجد فيه إحساسًا حقيقيًا بالدهشة، والحُضور، والفرَح.

ما الذي يُبعدنا عن السلام الداخلي في المقام الأول؟

مع كلّ هذا الذي قِيل عن كيف «نعود» إلى مكاننا من سلامنا الداخلي، فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو: لماذا انفصلنا عن ذلك المكان في المقام الأول؟ فهذا مُهمٌّ لأن فهمنا لماذا فقدناه أمر أساسي للعثور عليه من جديد.

إننا نتكيَّف مع بيئاتنا، عندما نكبر. ونحن نتكيَّف مع معتقدات وأفكار مَنْ هُم حولنا.

إننا نُغيِّر شخصياتنا حيث بهذا نُصبح أكثر أمانًا؛ فنعتقد أن العالم لا يمكن أن يؤذينا، وعندما نكون أطفالاً، نكون أكثر هشاشة من أي وقت آخر، وخلال هذا الوقت نلتقط ما يُمكن أن يُصبح بسهولة آلياتِ تأقلُمٍ مدى الحياة.

فإذا لم يكُن قد تمَّ توجيهنا في عمر مُبكِّر للتواصل مع إحساسنا الداخلي بالسلام، فإننا سنبدأ غريزيًا بالوثوق بالصوت الذي في رأسنا؛ إذ إن هذا هو المكان الذي نُصبح فيه ضائعين حقيقة، لأن الأفكار التي لدينا في أي يوم محدّد هي إلى حَدٍّ كبير نِتاج ما يُسمّيه البوذيون «عقل القرد»، أو كما يمكن لطبيب الأعصاب أن يُفسّره بالقول: تنطلق عملية المُستقبِلات المُختلفة مُجريةً ارتباطاتٍ مع أشياء قد يكون لها وقد لا يكون لها أيّة علاقة بالحقيقة.

عندما نبدأ نثق بأفكارنا، فإننا نَدَعها تُخبر مشاعرنا؛ إذ إن هذا يُصبح حلَقة، وفي النهاية، يقع في شركِها أغلب الناس الذين لا يُدركون أن ذلك هو ما يحدث، فهؤلاء الناس لديهم فكرة غريبة أو مُخيفة،

وشعور قويٌّ لاحق، مما يجعل الجمع بينهما الموقف يُشعِر وكأنه حقيقي، بينما هو في الواقع فهم خاطئ لعمليّتك العصبية. إن ذلك لا يعني، بالطبع، أن افكارنا عديمة الفائدة، بل هو مُجرَّد يعني أنها لا تعكس الحقيقة دائمًا، ويجب استخدامها كمُقترحات أكثر من أي شيء آخر.

لماذا لا يستطيع الناس إيجاد سلامهم الداخلي بسهولة؟

إن الجواب هو أنهم يستطيعون؛ فأغلب الناس هُم مُجرَّد لم يتمَّ إرشادهم كيف يقومون بذلك. ولكن أبعد من ذلك، مُعظم الناس يخافون للغاية في الواقع من الدخول إلى حالات مشاعرهم الخاصّة، ذلك لأن طفلهم الداخلي كان قد صُدِم بشدَّة.

إن الجميع لديهم «طفل داخلي»؛ فهو ذلك الجزء منك الأكثر براءة ونقاءً، وهو لن يُغادرك ويذهب مُبتعدًا أبدًا(٢٧). إنها مسؤوليتك لأجلك، بمرور الزمن، تعلُّم كيف تُربّي هذا الطفل الداخلي، والذي سيكون بصدقٍ الوحيد الذي يدفعك بعيدًا عن سلامك الداخلي، وسيكون هو مَنْ يُلقي

بنوبة غضب ويخبرك أن كلّ شيء ينهار، وأنك ستموت، وأنه يجب الاستسلام وحسب.

وبنفس الطريقة التي لن تُدع بها طفلاً يُدير لك حياة يقظتك الآن، لا تستطيع دائمًا تصديق ما الذي يخاف منه طفلك الداخلي. إنك تستطيع، على كل حال، تعلُّم كيف تعمل معه، وتُشفيه، وتجعله يشعر بالأمان... بالطريقة نفسها كما يفعل أيّ والد صالح.

يشرح «ستيفن دياموند» (Stephen Diamond) الأمر على النحو الآتي: «بادئ ذي بدء، الطفل الداخلي حقيقيّ. ليس بالمعنى الحرفي للكلمة، وليس بالمعنى الجسدي، ولكنه حقيقي رمزيًا، ومجازيًا؛ إذ إنه، كمجموعة تعقيدات عمومًا، كحقيقة نفسية أو كظاهرة، وهو قويٌّ بشكل استثنائي بهذا الخصوص».

إن «دياموند» يُجادل بأن الاضطرابات العقلية وأنماط السلوك المُدمِّر غالبًا ما تكون مُرتبطة بهذا القَدر أو ذاك بأجزاء غير واعية من أنفُسنا وغالبًا ما تمَّ تبنّيها في وقت مُبكّر من الحياة.

إيجاد سلامك الخاص

إن العثور على السلام الداخلي لا يتعلق دائمًا إلى هذا الحدّ بمُجرَّد الجلوس والإبحار في التفكير إلى أن تأتيك الحكمة؛ بل يتعلَّق باتّخاذ القرار غير المُريح في البقاء مع عدم راحتك وأن تختار بشكل مُختلف.

وكما تشرح «غيل برينر» (Gail Brenner): «إن الحرب الداخلية تُكرِّسها المُقاومة - يعني، أن لا نُريد الشعور بالطريقة التي نشعر بها، وأن لا نُريد أن يقوم الناس بما يقومون به، وأن لا نُريد للأحداث أن تحصل كما تحصل. وتُريد المُقاومة إعادة كتابة تاريخنا الشخصي وتأكيد أن خُططنا تتحقّق». وتُجادل «برينر» بأن السلام الداخلي هو الطبيعة الوحيدة الموجودة لأنه لا شيء آخر تحت سيطرتنا(28).

وهناك طريقة أخرى رائعة حقيقة لإيجاد سلامك الداخلي، ألا وهي تذكير نفسك باستمرار بأن مخاوفك مُجرَّد تلفيق من قِبَل عقلك لحاجته إلى تحديد التهديدات المُحتمَلة لأجل البقاء على قيد الحياة، وأن السعادة الحقيقية موجودة هنا في اللحظة

الآنية، وإذا كان ذلك صعبًا تصديقه، فقُمْ بإعداد قائمة بما يلي:

• كُلُّ شيء كنت قلقًا بشأنه بشدّة في حياتك، وعُدْ إلى الوراء للعديد من السنوات بقدر ما تستطيع، وكُنْ تفصيليًا بقدر ما تستطيع.

• كُلُّ موقف صعب أقسمت أنك لن تمُرَّ به أبدًا أو تتغلَّب عليه أبدًا.

• كُلُّ مرَّة شعرت فيها بأنك سعيد بشكل حقيقي وأنك في سلام.

إنه مضمون، بأن ردودك على الأوّل ستجلب ابتسامة إلى وجهك لأنها ستُذكِّرك بأنك قد قلقت باستمرار في حياتك، ومع ذلك فإن قلقك في الغالب لم يكُن له أيّ أساس.

وستكون استجابتك للثاني مُريحة أيضًا، لأنها ستُظهر لك مدى الألم الذي اعتقدت أنه لا يُمكن التغلُّب عليه في حياتك، وكيف، في وقت لاحق، لم تعُد تُفكِّر في تلك الأشياء أبدًا!

وأخيرًا، ستُذكِّرك إجابتك على السؤال الأخير بأن سعادتك لم تأت أبدًا من الأشياء التي

تبدو مثالية من الخارج، وإنما من كونك كنت حاضرًا ومُنفتِحًا ومُتّصلاً مع نفسك ومع اللحظة الراهنة.

التحرُّر مِنَ القلق

بنفس الطريقة التي يسهُل بها أن نُصبِح مُدمنين على مواد وسلوكيات من تلك التي تُتيح لنا تجنُّب اللحظة الراهنة، فإن القلق هو أحد آليات التأقلم الرئيسية التي يستخدمها الناس لإلهاء أنفُسهم عمَّا يهُمُّ حقيقة.

إنك تُقنع نفسك، مع مرور الوقت، بأن القلق يتساوى مع أن تكون سالمًا، وتعتقد أنه من خلال تشغيل سيناريوهات أسوأ الحالات في رأسك مرارًا وتكرارًا، فإنك ستكون مستعدًّا لها بشكل أفضل. إن هذا خطأ جملة وتفصيلاً؛ إذ إن الأمر لا يقتصر على استنزاف طاقتك في تخيُّل المواقف التي غالبًا ما تكون مُصطنَعة بالكامل، بل عندما تكون فعلاً شديد الحساسية تجاه أيٍّ من تلك المخاوف أو الأفكار، فإنك في الواقع تخلق تلك الظروف بكلّ بساطة من خلال تجنُّبك لها أو من خلال المُبالغة

الشديدة في الاستجابة لها.

وعليك أن تتذكّر أنه من بين كلّ الأمور التي يجب معرفتها عن «عقل القرد»، فإن راسك يُريد باستمرار البحث عن المواقف والتجارب التي تؤكّد نفسه. فإذا كنت تؤمن بأن أمرًا ما سيكون جيّدًا، فإنه سيكون كذلك؛ إذ رُبما لا يبدو تمامًا كما تخيّلته، ولكن النتيجة ستكون بالضبط ما تتوقّعه.

إن العثور على سلامك الداخلي هو مُجرّد الاتصال بأعمق حكمة لديك. إنه ليس شيئًا عليك ابتداعه، أو تبريره، أو تخيُّله، أو البحث عنه، فهو دائمًا بداخلك، وهو دائمًا اختياري، وهو باستمرار اختيار. فعليك مُجرّد أن تُجري ذلك الخَيار.

تذكُّر أن مشاعرك ليست دائمًا حقائق

إن الجزء الأكثر تحدّيًا في كلّ هذا هو الوصول إلى مكان يمكنك فيه التمييز بين أيٍّ من المشاعر هي غريزية وغنيّة بالمعرفة وبين تلك المُتجذّرة في الخوف والأنا.

ففي عالم يُخبرك باستمرار أن حَدْسَك يعرف كلّ شيء، وأن مشاعرك حقيقية، وأنه

إذا وصلت إلى عمق كافٍ، ستكتشف عن بئر من الحكمة التي يمكنها أن توجِّهك... فيمكن أن يكون مِنَ السهل حقيقةً الافتراض أن كُلّ شعور وفكرة لدينا ليست حقيقية وحسب، بل وبطريقة من الطرق تتنبّأ بما سيحدث في المستقبل.

إن مشاعرك ليست توقُّعات. وهي ليست آليات قراءة الطالع، إنها فقط تعكس إليك كيف هي حالتك الذهنية الراهنة. إنها شبيهة بأن يكون لديك كابوس: فالعفاريت ليست حقيقية، ولكنها يمكن أن تكون استعارات لشيء أنت قلق بشأنه في حياة يقظتك.

إن ما يمنع الكثير مِنَ الناس من إيجاد سلامهم الداخلي هو واقع أنهم لا يستطيعون التمييز بين ما هو صحيح: أهو خوفهم أم شعورهم المُسالم.

فتذكَّر هذا: إن الشعور بالسلام هو الشعور الذي يُخبرك الحقيقة.

إن مشاعرك ليست هنا لتُخبرك بما سيحدث، بل إنها موجودة هنا فقط لتُبلّغك اين انت نَشِطٌ جسديًا وعقليًا، وكيف يجب ان

تستجيب لما يحدث من حولك، فالخوف يُحاول أن يُرعبك للبقاء صغيرًا وسالمًا. إنه شيء قاتل، وهو شيء مُقيِّد؛ إذ إن الشعور بالسلام يُحاول تذكيرك بأن كل شيء سيكون على ما يُرام لأنه هكذا هو دائمًا... وسيبقى دائما هكذا، بِغضّ النظر.

تُصبِح قويًا عقليًا

بِغضّ النظر عمَّنْ أنت أو ما هو غرضك في الحياة، فإن القوة العقلية ستكون المُكوِّن الرئيس لضمان قيامك على أرض الواقع بتحقيق كلّ الإمكانيات الكامنة ضمنك.

إن القوة العقلية ليست سمة جامدة، وهي ليست أمرًا نمتلكه بطبيعتنا أو لا نمتلكه. ومن المُفارقات، أنه ليس بالضرورة ان يكون الأمر أسهل أن تمتلكها إذا لم تواجه العديد من التحدّيات في الحياة. بل في الواقع، غالبًا ما يكون الأشخاص الذين يواجهون أصعب الظروف هُم مَنْ يُضطرُّون إلى تطوير أعلى درجات القوّة العقلية.

أن تكون قويًا عقليًا هو تقدُّم، وهو مُمارسة.

وهذا هو المكان الذي يمكنك ان تبدا منه.

احصل على خطّة، لأن الخُطط تُصلِح المشاكل

إن الأشخاص الأقوياء عقليًا هُم مُخطّطون. إنهم يُفكّرون إلى الأمام، وهُم يُحضّرون، ويفعلون ما هو الأفضل للنتيجة الطويلة الأمد.

قد تعتقد أن هذا يفصلهم عن اللحظة الراهنة، لكن العكس هو الصحيح. فالقلق هو الذي يفصلك عن اللحظة الراهنة، والإفراط في التفكير يفصلك عن اللحظة. فعندما توضَع باستمرار مُتجنّبًا توقك الشديد لأمر ما، فإن ذلك لأنه ليس لديك خُطّة بشأن الموضوع ذاك الذي يجعل منك خائفًا بشدّة.

فكّر في شيء لا تفزَع منه، هل تعلم لماذا أنت غير فَزِع منه؟ لأنه لديك خطّة لما ستفعله فيما إذا حدث ذلك الشيء. حيث بذلك تتمكّن من التخلّي وتكون حاضرًا.

فسواء أكان ذلك ان تُصبح مُعافى ماليًا، او تتحسّن علاقاتك، او تتّجه للعلاج، او

تحصل على وظيفة جديدة، أو تتبَع مسارًا مهنيًا جديدًا أو حلمًا: فستستمرُّ في أن يكون لديك مُشكلة، إذا لم يكُن لديك خطّة.

كُنْ مُتواضعًا، لأن الأمر لا يدور كله حولك

يبدو وكأن الجميع يُفكّر بك، ويحكُم عليك، ويُقيِّمك، ويحدِّد مكانتك في الحياة، إنهم ليسوا كذلك. لقد شبَّهتنا وسائل التواصل الاجتماعي جميعًا بالمشاهير الصِغار في دوائرنا الخاصة: فقد أصبحنا مُقتنعين بأن كُلّ مَنْ حولنا مُهتمٌّ بشكل غير مُتناسب بتفاصيل حياتنا.

ففي خلال عدد من العقود، ستكون قَدْ رحلت. سيتم بيع منزلك لعائلة جديدة، وسيأخذ وظيفتك شخص آخر، وسيكون أطفالك بالغين، وسينتهي عملك؛ إذ ليس مِنَ المُفترَض أن يُزعجك هذا؛ بل مِنَ المُفترَض أن يُحرِّرك.

فلا أحد يُفكّر فيك بالطريقة التي تعتقد أنهم يفكّرون بك، بل إنهم في الغالب يُفكّرون بأنفسهم.

فعندما تشعر بالخَجل من الذهاب لشراء

البقالة ببنطالك الرياضي، الرجاء أن تعلم أن لا أحد يهتمٌّ ولا أحد يتطلَّع، وعندما تشعر بالقلق بشأن إنجازاتك أو عدمها، الرجاء أن تعلم أن لا أحد في الغالب يهتمّ ولا أحد يتطلَّع. وهذا صحيح قطعًا لكلّ شيء في الحياة.

فلا أحد يُقيِّمك بالطريقة التي تُقيِّم أنت نفسك، فالناس في الغالب يضعونك في اعتبارهم من مظهرك. فَتوقَّف عن التفكير في أنك الشمس والجميع يدور حولك، فهذا العالم ليس كلّه حولك. وحتى حياتك ليست كلّها حولك. فكُلّما استطعت أن تضع جانبًا «مُجمَّع الأضواء» الخاص بك، أصبحت أكثر قدرة على أن تسترخي.

اطلُبْ المُساعدة، لأنه ليس مِنَ المُفترَض أن تعرف كل شيء

إننا نعيش في مجتمع مُتخصّص.

يذهب الناس إلى المدرسة؛ فيتعلَّمون مهنة ويتدرَّبون ليُصبحوا مَهرَة في مهنة واحدة. ويقومون بعدئذٍ بتسويق وبيع هذه المهنة مُقابل شراء خبرة أشخاص آخرين.

فليس مِنَ المُفترَض أن تعرف كل شيء.

ليس مِنَ المُفترَض بك أن تكون خبيرًا ماليًا؛ وهذا هو السبب في أنه يمكنك استئجار أحدهم للقيام بالعمل لأجل ضرائبك، أو تقديم المشورة بشأن الاستثمار الخاص بك. وليس مِنَ المُفترَض أن تكون طاهيًا ماهرًا، ولهذا السبب يمكنك شراء كتاب طبخ أو طلب المساعدة من والدتك. وليس مِنَ المُفترَض أن تكون مُدرِّبًا من الطراز العالمي؛ وهذا هو السبب أنه يمكنك حجز موعد مع أحدهم وتتعلَّم؛ إذ ليس مِنَ المُفترَض بك أن تفهم تعقيدات الصحّة العقلية وعلم النفس العصبي؛ ولهذا السبب يمكنك زيارة مُعالِج نفسي وتعلُّم كيف تُصبح أفضل حالاً.

ليس مِنَ المُفترَض أن تعرف كلّ شيء، وليس مِنَ المُفترَض أن تكون جيدًا في كل شيء، وهذا هو السبب في أن لديك أشخاصًا تستطيع توظيفهم أو التعلُّم منهم. فتخلَّص من بعض الخُمول، وركّز على ما تُجيده. واستعنْ بمصادر خارجية لأجل كل شيء آخر.

اعرفْ ما لا تعرفه، وتوقَّف عن التفكير

المُزدوَج الزائف

إن السبب الرئيس في أن الناس يُطيلون البقاء في حالة القلق يعود إلى التفكير طويل الأمد في مسألة إمّا / أو، وإلاَّ فإنهم يُصبحون فيما يُعرَف بالانقسامات الزائفة.

إن هذا تشويهٌ معرفيٌّ تتجنَّب بموجبه مجالاً كاملاً من الاحتمالات لصالح نتيجة أو اثنتين مُتحيِّزتين، كلاهُما غير مُحتمَل أو غير منطقي.

إذا فقدت وظيفتي، فأنا فاشل. خطأ.

إذا انتهت هذه العلاقة، فلن أجد الحبَّ من جديد. خطأ.

إذا حدث هذا الشيء المُخيف، فلن أتمكَّن من الاستمرار. خطأ.

إن القلق ينتج من خلال ثُغرات في المنطق، كما يوجد هناك صَدْع في مهارات التفكير لديك. إنك تقفز من حدث واحد إلى خُلاصة غير مُحتمَلة، ولأنها تجعلك تشعر بشيء ما بقوّة، فإنك تفترض أنه حقيقي، فتبدأ، في النهاية، تُفكِّر بازدواجية، والتي

ليست فقط غير فعَّالة وحسب، بل إنها تُروِّعك كثيرًا أيضًا لدرجة تجعلك غير قادر فعليًا على التعامل مع حياتك.

توقَّفْ عن مُحاولة أن تكون نفسانيًا، لأن هذا تشوية معرفيٌّ

بالنظر إلى أن خوفنا البشري الأساسي هو من المجهول، فإنه يجعل للأمر معنى أن نخوض بألعاب جمباز عقلية في مُحاولة للتنبُّؤ بنتائجَ محدّدة في حياتنا.

إن التفكير النفسي، على كلّ حال، أو فكرة أن مشاعرك هي هواجس، بأنه يمكنك «مُجرَّد معرفة» ما يُخبّئه المستقبل، أو أن قدَرك مدفون في مكان ما لأجلك، الأمر الذي يجعل منك ضعيفًا عقليًا؛ إذ إن ذلك يضعك في مقعد الراكب، بينما أنت بحاجة أن تكون خلف عجلة القيادة.

فعندما تنخرط في التفكير النفسي، فأنت تقوم بالاستقراء. إنك تأخذ شعورًا واحدًا أو تجربة وتُجري تنبُّؤًا طويل الأمد حول حياتك. إن ذلك ليس خاطئًا وحسب؛ بل غالبًا ما تُصبح نبوءة لإرضاء النفس.

توقّف عن التنبُّؤ بما لا يمكنك معرفته، وابدأ في وضع طاقتك في بناء ما تستطيع بناءه؛ إذ ستكون أنت وحياتك أفضل به.

تحمَّل المسؤولية عن نتائجك - نعم، جميع نتائجك

إن النتائج، في المشروع الكُلّي لحياتك، التي تهمُّ حقيقة هي تلك التي هي تقريبًا كُليَّة ضمن نطاق سيطرتك. ومن الأسهل والأقلّ إخافة أن تتظاهر وكأنك ببساطة شخص لا أهميّة له، ولكنك لست كذلك.

إنك في الواقع إذا وضعت طاقتك في اتجاه تعلُّم أن تكون مُنتِجًا، وأن تعتني بصحّتك وعافيتك، وتُحسّن علاقاتك وإدراكك الذاتي، فسيكون لديك تجرِبة حياة مُختلِفة جوهريًا. فكل واحد من تلك الأشياء بعينه هو ضمن حدود مقدرتك على تغييره، أو على الأقلّ التأثير فيه بشكل كبير.

هناك بعض الأشياء في الحياة هي خارج حدود سيطرتك. فإذا ركَّزت عليها، فإنك حقيقة ستفقد شيئًا مُهِمًّا: فغالبية حياتك هي النتيجة المباشرة لأفعالك، وسلوكياتك، وخياراتك.

تعلَّم كيف تشعُر بأنك أفضل من خلال معالجة العواطف المُعقَّدة

ليس مِنَ المُفترَض أن تشعر بالسعادة طوال الوقت. فمُحاولة الشعور بأنك سعيد طوال الوقت ليست الحلّ؛ بل هي المُشكِلة.

فبدلاً من القدرة على الحفاظ على الإيجابية في جميع الأوقات، فإن القوة العقلية تتطلَّب منك تطوير المقدرة على مُعالجة العواطف المُعقَّدة من قبيل الأسى، أو الغَيظ، أو الحزن، أو القلق الشديد، أو الخوف.

فعندما لا تعرف كيف تسمح لهذه المشاعر أن تعبر من خلالك، وكيف تجعل منها معنى مُفيدًا، وتتعلَّم منها، أو بكلّ بساطة أن تسمح بها، فإنك ستُصبِح عالقًا بها. إنك تدفنها، فيُصبح عندئذٍ كلّ شيء من حولك مُثارًا، ما يُهدد بإطلاق العنان لبوّابات الطوفان.

ربما تعتقد أن الأمر يتعلَّق بالحفاظ على رباطة الجأش في أسوأ الظروف. لكنه ليس كذلك، بل هو يتعلَّق بأن تبكي عندما

تكون الحياة حزينة، وان تغضب في وجه فقدان العدالة، وأن تكون معنيًا بإيجاد حَلّ عند ظُهور مُشكِلة. فالاستجابة، بدلاً من ردّ الفعل، تُحدّد القوة العقلية.

انسَ ما حدث، وركّز على كيف تجعله صحيحًا

فكّر فيما حدث خطأ، وتعلّم مما حدث خطأ، واكتشف كيف ستقوم إما بتعويضه أو تغيير النتيجة في المستقبل.

وعندئذٍ دع الأمر وشأنه واسمح برحيله.

إن المُناسبة الوحيدة التي ستتمسّك فيها بالماضي هي حقيقة عندما لا تكون قد تعلّمت تمامًا من الماضي؛ إذ عندما تكون قد تعلّمت، فبإمكانك تطبيق تلك الدروس على اللحظة الحاضرة وخلق ما أردت اختباره عندئذٍ.

إن التركيز على ما حدث بشكل غير مُتناسب مع ما يحدُث الآن، أو ما تُريد أن يحدُث في المستقبل، هو ما يُبقيك عالقًا بالكامل، فإذا كنت تشعر حقيقة كما لو أنك قد أفشلت نفسك بطريقة ما عميقة، فإن الأمر

يصبح أكثر ضرورة أن تنطلق وتخلق التجربة التي ترغبُها الآن.

إن حياتك لم تنته، وأنت لم تفشل إلى ما لا نهاية له، لكنك ستفعل إذا لم تسمح بالتخلّي وتُحاول من جديد.

تحدَّث بصراحة، لأن الأمور غالبًا ما تكون أكثر تعقيدًا في رأسك

إذا كنت تشعر حقًا بأنك مُرتبك في أفكارك، ومشاعرك، ومخاوفك، فتحدَّث إلى أحدهم. رُبما إلى أخصائي صحّة عقلية أو إلى صديق موثوق به، وإذا لم يكُن هناك من أحد مُتوفّر، فتحدَّث إلى نفسك، تحدَّث بصراحة عن أفكارك كما لو كنت تُكلّم أحدهم أمامك.

إننا نحتاج، في بعض الأحيان، إلى طرف ثالث موضوعي لمساعدتنا في حلحلة وفرز الأجزاء المعقّدة من الحياة، فغالبًا ما يؤدّي بقاؤها مدفونة في رأسك وقلبك إلى جعل الأمر أسوأ؛ إذ إن إطلاقها إلى الفضاء المفتوح يميل إلى تبسيط المشكلة، وتحرير العاطفة، ومساعدتك على الاستمرار قُدُمًا إلى الأمام.

خُذْ وقتك، فأنت لا تحتاج ان تكتشف كل شيء بالضبط الآن

إن النموَّ لا يحدث عادة بطريقة كاسحة، فهو يحدُث تدريجيًا. إنه يحدث على شكل اندِفاعات بالغة الصِغر وبخطوات صغيرة جدًا، هذا لأننا عندما ننمو، فإننا في الواقع نتوسَّع ونُعيد هيكلة مناطق راحتنا؛ إذ إننا نُعيد التوازن مع طريقة جديدة للحياة، وإذا صدمنا أنظمتنا بالكثير من التغيير وبسرعة كبيرة، فإننا غالبًا ما نُقفِل عائدين إلى ما عرفناه.

فالطريقة الأكثر فعَّالية وصحية لإجراء تغيير في حياتك هي أن يتمَّ ببطء، وإذا كنت بحاجة إلى رضا فوري، فاجعل الهدف هو الخطوة بالغة الصِغَر التي تخطوها كل يوم، وسيتراكم الزخم، بمرور الوقت، وستُدرك أنك على بعد أميال من حيث بدأت.

خُذْ المُحفِّزات كإشارات، لأن جراحك تحتاج إلى انتباهك

إن المُحفِّزات غير عشوائية؛ فهي تُبيِّن لك إما الأماكن التي انت فيها اكثر جَرحًا، او

التي أنت جاهز فيها للنموّ.

فإذا تمكنّا من اعتبار تلك المُحفّزات على أنها إشارات تُحاول مساعدتنا في توجيه اهتمامنا نحو جزء من حياتنا يحتاج إلى شفاء، وصحّة، وتقدُّم، يمكننا أن نبدأ في اعتبارها مُساعدة بدلاً من مؤلِمة.

لا يمكنك تجاهل مشاكلك، كما لا يمكنك عدم أخذ جراحك في الاعتبار، بل إن تلك هي القضايا التي ستحتاج إلى الكشف عنها، ومعالجتها، والتعلُّم منها، وتكييف سلوكك وفقًا لها. إن هذا لن يجعلك أقوى عقليًا وحسب؛ وإنما سيمنحك نوعية حياة أفضل بصورة شاملة.

احترم انزعاجك، لأنه يحاول إطلاعك على شيء ما

إن أعظم هدية ستقدّمها لك الحياة هي عدم الراحة.

إن عدم الراحة لا يحاول معاقبتك! إنه يحاول مُجرّد أن يبيّن لك أين أنت قادر على القيام بأكثر مما تقوم به، أو انك تستحقُّ الأفضل، أو انك قادر على التغيير، أو أنه

مقصود منك لأجلِ أعظمَ مما لديك الآن بالضبط. إنه بكل بساطة، وفي كل حالة تقريبًا، يُعلّمك بأنه يوجد هناك المزيد لأجلك، ويدفعك إلى الذهاب والحصول على ذلك المزيد.

فبدلاً من محاولة تهدئة ذلك الانزعاج، فإن القوة العقلية تتطلَّب أن تستمع، وتتعلَّم، وتبدأ في تغيير مسارك.

فإذا كان بإمكانك أن تبدأ في رؤية حياتك كآلية دعم مُسترجَعة والتي تعكس مَنْ أنت مع الهدف النهائي لمُساعدتك على العيش بشكل أفضل وأكثر اكتمالاً، فإنك ستُدرِك هكذا فجأة أنه لم يكُن العالم هو الذي يقف في طريقك، ولكنه كان عقلك أنت.

كيف تستمتع حقيقةً بحياتك

إن العديد من الناس، إذا كنت ستسأل، سيوافقون بدون تردُّد بأنهم يؤمنون بأن الغرض من الحياة هو الاستمتاع بها. ومع ذلك، فإن الكثير من الناس يُكافحون ليكونوا حاضرين ويختبرون حيواتهم واقعيًا كما هي؛ إذ إن البُناة مُتنوّعون ويمكن

أن يشملوا كل شيء، من التوقُّعات غير المنطقية إلى المُحاولة الشاقّة كثيرًا ليشعروا بأنهم بخير. (في نهاية المطاف، وعلاوة على ذلك، هذا شيء عليك أن تسمح به).

عندما تُكافح، فإن أكثر الأشياء إهانة وصعوبة التي يمكن لأحدهم أن يقولها لك هي «مُجرّد استرخِ» أو «مُجرّد متّع نفسك». وعندما تكون في حالة البقاء على قيد الحياة، فإن آخر شيء ربما يمكنك التفكير به هو أن تجلس وتتجاهل الوضع نهائيًا وكأن لا شيء يحدث. إن هذا هو الجزء الأكثر أهمية في تعلُّم كيف تستمتع بحياتك مرة أخرى: فعندما تكون في حالة من الصدمة والألم، لا يمكن محاولة إجبار نفسك على أن تكون سعيدًا. فعليك، أولاً، العودة إلى الوضع الحيادي.

عندما تُكافح وتُحاول أن تجعل نفسك تشعر وكأنك بخير، فأنت في الواقع تزيد من حدّة استقطاب مشاعرك. فأنت تدفع بالشعور «السيء» وتضعه في مكان عِوَضًا عن محاولة الشعور بشيء مختلف. ومن

الشخرية، أن العديد من الأشخاص الذين يُعانون عاطفيًا هُم، في صميم أعماقهم، الناس الذين لديهم رغبة عظيمة في الاستمتاع بالحياة.

توَقّفْ عن محاولة أن تكون سعيدًا

إن السعادة ليست شيئًا يمكنك مطاردته، إنها شيء عليك السماح به، ومن المُحتمَل ان يُمثّل هذا مفاجأة للعديد من الناس، حيث إن العالم مُتصلّب كثيرًا حول كل شيء، من علم النفس الإيجابي إلى اللوحات «الإعلانية التحفيزية» المدعوّة «بنتريست» (Pinterest). ولكن السعادة ليست شيئًا يمكنك حشر نفسك ضمنه. إن السعادة هي حالتك الطبيعية. وذلك يعني بأنك ستعود إليها من تلقاء نفسك، إذا سمحت للمشاعر الأخرى التي تريد تجربتها أن تظهر، وأن تشعر بها، وتُعالجها، وأن لا تُقاومها.

فكُلّما قلّلت من مقاومة عدم سعادتك، ستكون أكثر سعادة، فغالبًا يكون مُجرَّد محاولتنا بإصرار أن نشعر بطريقة ما مُحدّدة هو ما يؤهّلنا للفشل.

توصَّل إلى الحاضر

هناك قولٌ مفاده إنك إذا كنت قَلِقًا، فهذا بسبب أنك تعيش في المستقبل، وإذا كنت مُكتئبًا، فهذا بسبب أنك تعيش في الماضي. فعندما تعيش في اللحظة الراهنة، فإنك تُدرك أن كليهما الماضي والمستقبل هُما مُجرَّد أوهام راهنة في «الآن» اللانهائي، والأبدي، وأنهما في الواقع طُرُقٌ يمكنك من خلالها تجنُّب أن تكون في جسدك.

إن المكان الوحيد للعثور على السعادة هو في الوقت الحاضر لأنه المكان الوحيد الذي هي حقيقة توجد فيه، فمحاولة العثور على السعادة من خلال التركيز على ما يمكن أو قد يحدث في المستقبل هي في الواقع عملية انفِصام، فتدرَّب على الوصول إلى اليوم من خلال التركيز على أخذ الحياة يومًا بيوم، وقُمْ بأقصى ما لديك بين يديك حاليًا.

إن هناك توازنًا دقيقًا بين العيش لأجل اللحظة وبين الاهتمام بنفسك المُستقبلية.

توقف عن مُحاولة تأكيد الهيمنة

يشرح «مايك ويكينغ» (Meik Wiking) في كتابه عن «هاج» (Hygge)، الفن «الدانماركي» (Danish art) للراحة والدفء والرفاهية، الذي ينسب إليه الكثيرون معدلات السعادة المرتفعة بشكل مُذهل في البلاد، ويقول: إن التواصل مع الآخرين لا يقتصر على مُجرَّد قضاء الوقت معهم؛ بل الأمر يتعلَّق بعدم محاولة السيطرة، أو الإكراه، أو خلق رد فعل عاطفي في أحدهم(٢٩). إذ إنك تجد المزيد من السعادة من خلال عدم محاولة إثبات نفسك.

إن الأشخاص الذين يريدون ويحتاجون إلى تأكيد هيمنتهم في العلاقات، هُمْ الأشخاص الذين يُجادلون دائمًا حول أمور قائمة على الافتراض، ويخلقون الدراما في الأعياد أو الأحداث المُهمَّة، أو يجدون بطريقة أو بأخرى أنهم الأشخاص الذين يُفترَض أن يُحَبّوا ويُدلَّلوا، هُمْ الأشخاص الذين يتلقَّون الأسوأ بنتيجة سلوكهم.

فمن أجل العثور على قدر أكبر من السعادة، عليك أن ترى نفسك على قدم المساواة مع هؤلاء الذين من حولك؛ إذ

عندما تعتبر نفسك في وضع تتعلّم فيه باستمرار من كلّ أولئك الذين تعرفهم، فإنك لن تُعود تُعوّض عن خوفك من أن تكون «أدنى» منهم.

اتكئ على الأفراح الصغيرة عندما تجدها

عندما نُفكّر في مُحاولة «التمتُّع» بالحياة، فمن الشائع لعقولنا أن تقفز لمحاولة تحقيق أشياء ضخمة، وغامرة عظيمة. ونعتقد أن كوننا سعداء هو فقط ما يحدث عندما نكون في إجازة أو عندما نكون قد مُنِحنا مُكافأة ضخمة للتوّ.

إن هذا، على كلّ حال، عكس السعادة، لأنه مشروط، فالسعادة الحقيقية هي اغتنام تلك المتع الصغيرة في الحياة: إشراقة شمس في صباح يوم صيفي دافئ، أو فنجان قهوتك، أو كتاب رائع. إنه أمر مُعبّر وجميل ليس فقط عندما تحدث الأمور الكبيرة، بل أيضًا للارتياح البسيط الذي تستطيع إيجاده كل يوم.

إن أغلب الناس يُفرطون بالتفكير في السعادة، فهم يفترضون ان حياتهم يجب أن تسير بطريقة مثالية ليختبروا فرحًا

حقيقيًا. لكن الأمر غير ذلك؛ إذ إن الفرح الحقيقي هو إيجاد السعادة أينما أنت وكيفما كنت.

احتضن العلاقات الإيجابية عندما تمتلكها

بِغضّ النظر عمّا إذا كنت منفتحًا أم مُنغلِقًا، فإن جودة علاقاتك تُحدِّد جودة تجارب حياتك. وهناك أبحاث ضخمة تدعم هذا الأمر: إننا نُصبِح كثيرًا نُشبِه الأشخاص الذين نقضي الوقت معهم، وسعادتنا ترتبط مباشرة ليس بكمية العلاقات التي لدينا، بل بجودة كُلٍّ منها؛ فكونك تعيش الوحدة يُشكِّل خطرًا على صحّتك كما هو التدخين(30).

إن ما يفسّره معظم الناس، مع ذلك، على أنه عليهم مُجرَّد تكوين أصدقاء حيث يمكنهم إيجادهم، وأن يكونوا قريبين من عائلاتهم البيولوجية حتى لو كانوا غير مُعجبين بهم. إن هذا يفتقد تمامًا إلى الصواب، فالسعادة لا تشترط عليك وتُجبرك على علاقات لا تريد أن تكون فيها؛ إذ إن السعادة، على كل حال، تشترط عليك بناء وتبنّي علاقات مع أناس أنت مُعجب بهم حقيقةً وَيُضيفون قيمة إلى حياتك.

وعندما تلتقي بأحدهم ممّنْ لديك حقيقةً صلةٌ به، اخرج من طريقك لتتأكّد من أنك تفهم ذلك الشخص وحافظ على صداقتك مُعافاة.

تعلَّم شيئًا جديدًا كُلَّما أُتيح لك ذلك

عندما تتناول الحياة كما لو أنك تعرف كلّ ما هو هناك لتعرفه، فأنت في الواقع تُغلق نفسك جديًّا أمام احتمالية خوض تجارب جديدة وتجارب أفضل. فإذا كنت تفترض أنك تعرف ما سيحدث عندما تُجرّب شيئًا جديدًا، أو إذا كنت تعتقد أنك تعرف كيف تبدو الأماكن التي لم تكُن فيها قبلاً، فربما تُريد أن تترك بعض المساحة لمُباغتة نفسك.

فكّر في الحياة كشيء تستطيع أن تتعلّم منه باستمرار، فيُعلِّمُك ألمك ما لا يُنبئ بالخير وما يجب أن لا تستمرّ في القيام به. ويُعلِّمُك سرورك ما هو يسير في السياق الصحيح، فكل شيء يمكن أن يكون أستاذك، وكلما سمحت لتجارب حياتك أن تتبدّل وان تُغيّرك، ستُصبح انت (وهُم) في حال أفضل.

انظر إلى أزمنة التحدّي كفُرص للتحوُّل

إن الناس السعداء غير مَرِحين طوال الوقت، وهذا تمييز مهمٌّ يجب أخذه في الاعتبار. فالأشخاص السعداء بدون رياء، في الواقع، هُم في سلام أكثر منهم مُبتهِجون حيال كل ما يختبرونه.

وهذا لأن الأشخاص السعداء هُم بطبيعتهم قابلون للتكيُّف والتغيير. إنهم غير عالقين في طُرُقهم. ويفهمون أن الحياة تتطلَّب النموّ، وعندما يبدأ ذلك النموُّ بالركود، يبدأ الشعور بعدم الراحة في الظهور.

فالطبيعة الحقيقية للحياة هي الحركة المُستمرّة والتطوُّر المُستمرّ، وإذا لم تواكب ذلك، فإن الحياة ستفعل وتُجبِرك على التغيير بينما تُصبح الراحة أقلّ فأقلّ للبقاء حيث أنت؛ إذ لا يمكنك تجنُّب كلّ الألم، ولكن يمكنك قطعًا تجنُّب الكثير من المُعاناة من خلال البقاء مُركِّزًاعلى نُموّك الداخلي.

كُنْ مُدرِكًا لما تُعطي طاقتك إليه

إن أغلب الناس يُدركون، بالتأكيد، انهم إذا عَمِلوا في وظيفة لا يُحبُّونها أو ظلّوا أغلب

حياتهم في علاقات يحتقرونها، فإنهم لن يشعروا بالرضا حيال ذلك، وما لا يُدركه الكثيرون، مع ذلك، هو أن هناك أشياء أكثر فاعلية بكثير نُقدّم لها طاقتنا باستمرار وهو يخلق جودة حياتنا.

إن تلك الوظائف غير المرغوبة والعلاقات المُبتذَلة ليست هي المشاكل، بل إنها أعراض، وجذرُ كلّ ذلك هو المكان الذي تسمح لعقلك بالفرار إليه. فعندما تقدمُ طاقتك لأفكار معيّنة، فإنها تكتسب الحياة.

وهناك قول مفاده إن «الذئب الذي يفوز هو الذئب الذي تطعمه»، فعندما يتعلَّق الأمر بجودة حياتك، فإنك تحتاج إلى أن تكون حَذِرًا للغاية مما تسمح لنفسك بالتفكير فيه. فهو سيُصبِح سريعًا ما تشعر به، ثُم ما تؤمن به، ومن ثم كيف تتصرَّف، وبالتأكيد بما يكفي، الطريقة التي تعيش بها.

حَدد برنامجًا لعدم القيام بشيء

إن السعادة هي سعي نَشِطٌ بقدر ما هي سعي سلبي. فعلى الرغم من أن الشعور بالرضا كُلّ يوم هو قطعًا اختيارٌ واعٍ (إنه لن

يحدُث عن طريق الصدفة، لمعلوماتك) فمن السُخرية حقيقة أن الشعور بالرضا ليس أمرًا يمكنك فرضه، بل أمرٌ عليك السماح به.

إن السعادة تكون في رفض ملء جدولك إلى أقصى حَدٍّ تستطيع انتزاعه من كلّ ثانية من حياتك. إنها أيضًا مَنْح وقت لاحتضان دنيويةِ لحظاتِ كلّ يوم، فهي الجلوس براحة وقراءة كتاب، أو الحديث على العشاء مع احد تُحبُّه، أو مُجرَّد الاستمتاع بالأمور اليومية البسيطة. فتخصيص هذا الوقت لن يحدُث من تلقاء نفسه؛ بل هو ما يجب أن تُخطِّط له.

جدولة الوقت للَعِب

إن كُلَّ ما فعلناه عندما كُنَّا أطفالاً، هو الخَيال واللَعِب، فكانت حياتنا هي لوحاتنا، وفهِمنا بطبيعتنا أنه يُمكننا قطعًا تصديق أيّ شيء ونقضي النهار نعيشه إلى آخره.

إن الأمر ذاته ينطبق على مرحلة البلوغ، ولكن على مدار بضعة عقود من الزمن، اتّجه العالم إلى هزيمة السحر الذي فيك. فإذا كنت حقيقة تُريد الاستمتاع بالحياة، فعليك تخصيص وقت للقيام بما أحببت عندما كنت

صغيرًا، فقُمْ بالرسم، والعَبْ بالرمل، والعَبْ الألعاب التي تُحبُّها، وكُنْ مُبدِعًا لأجل الإبداع وحسب.

إذا كان كل هذا يبدو طفوليًا، فهو جيّد، فهذا يعني أنك على استعداد للتصالُح مع طفلك الداخلي الذي كان دائمًا وطوال الوقت موجودًا هناك. فالتمتُّع بالحياة هو عيشُها بأبسط الطُرُق وأكثرها قابلية للتحوُّل. فجزء من ذلك هو بكلّ بساطة أن تسمح لنفسك بالانطلاق وأن تكون مَنْ أنت وكيف أنت.

أن تُصبِح سيّد نفسك

عندما تصل إلى نهاية حياتك، فإنك ستبدأ في اعتبار جبالك لِما كانت لأجله حقيقةً. كانت هِبات.

وعندما تنظر إلى الوراء إلى حياتك، فإنك لن تتذكَّر الصِعاب. سترى تلك المصاعب عندئذٍ كنقاط ارتكاز محورية، وفُرَص للنموّ، وأيام لليَقَظة تمامًا قبل أن يتغيَّر كلّ شيء.

ولكي تُصبِح سيّدًا لنفسك، عليك أولاً أن تتحمَّل المسؤولية الجذرية والكاملة

عن حياتك، وهذا يشمل حتى ما هو أبعد من سيطرتك، فالسيّد الحقيقي يعرف أن المسألة ليست ما يحدث، بل الطريقة التي يستجيب المرء بها لما يحدث، حيث إن ذلك يُحدّد المُحصّلة.

لا يصل الجميع إلى هناك. فيعيش مُعظم الناس بالكاد يُدركون أنهم يخلقون أغلب التموُّجات في حياتهم وبأن عملهم أيضًا هو تعلُّم كيف يركبون تلك الأمواج.

ويقضي أغلب الناس أيامهم ضائعين في ضباب أفكارهم ومشاعرهم، ولديهم مقدرة ضئيلة على التعامل مع تلك الأفكار والمشاعر.

إن السيادة هي أن نُدرك بأننا مُجَهّزون بالضبط بالميزات التي نحتاجها للتغلُّب على الجبال التي أمامنا، وفي الواقع، فإن القيام بذلك هو النداء النهائي لحياتنا، ونحن لسنا قادرين على ذلك وحسب؛ بل هو قَدَرُنا.

إن السيادة في النهاية هي أن تفهم أن سنوات الانزعاج التي تحمّلتها لم تكن نوعًا مِنَ التطهير الذي كان عليك أن تمُرّ خلاله.

لقد كانت أعمق أعماق داخلك تُعلِمك بانك قادر على المزيد، وأنك تستحقُّ الأفضل، وهدَفَتْ إلى تحويلك إلى شخص أحلامك.

فعليك ان تُطالب به، وعليك أن تخلقه، وستخلُق عملية شفائك تأثيرًا مُضاعفًا غير مرئي على كل الصُعُد. فإذا أردنا تغيير العالم، فإننا نُغيّر أنفسنا. وإذا أردنا تسلُّق أعظم الجبال التي أمامنا، فإننا نُغيّر كيفية الوصول إلى المسار.

فعندما تصل إلى ذروة كلّ ذلك - مهما كان ذلك يمكن أن يكون بالنسبة لك - ستنظر إلى الخَلْف وتعرف أن كلّ خطوة سِرتَها كانت تستحقُّ العناء. بل أكثر من أي شيء آخر، ستكون مُمتنًّا للغاية للألم الذي دفعك لبدء رحلتك، لأنه في الحقيقة، لم يكُنْ يُحاول إيذاءك بقدر ما كان يُحاول أن يُبيّن لك أن شيئًا ما كان خطأ. أن شيئًا ما كان يُمثّل خطر بقاء إمكانياتك غير مُستَغَلَّة، وأنك أمضيت حياتك مع الأشخاص الخطأ، وتفعل الأشياء الخطأ، وتتساءل وتستغرب لِمَ لم تشعر أبدًا بأنك على صواب؟

إن حياتك قد بدأت للتو.

ففي يوم من الأيام، سيكون الجبل الذي كان أمامك قد أصبح بعيدًا جدًا خلفك، وبالكاد يظهر في البعيد. ولكن مَنْ أصبحت في تعلُّم تسلُّقه؟ إن ذلك سيبقى معك إلى الأبد.

هذه هي وجهة النظر مِنَ الجبل.

المزيد من قِبَل
«بريانا ويست»

101 مقال من شأنها أن تُغيِّر طريقة تفكيرك

تُمثِّل هذه المجموعة من أعمال «ويست» عيِّنات حول وجوب السعي خلف الهدف على حساب الهَيام، واحتضان التفكير السلبي، ورؤية الحكمة في الروتين اليومي، وإدراك التحيُّزات المعرفية تلك التي تخلق الطريقة التي ترى بها حياتك. فكل واحد من هذه المقالات سيتركك وأنت تفكِّر: هذه الفكرة غيَّرت حياتي.

«يجب أن يقرأه الجميع. لقد غيَّر هذا الكتاب الجنيني حرفيًا الطريقة التي أفكِّر بها، وبالتالي غيَّر حياتي في النهاية». هيلين - قراءات مفيدة.

مياه مالحة:

قصائد شعر في الشفاء والكمال

إن المياه المالحة هو كتاب الشعر الأول لـ «بريانا ويست» والذي يلامس برشاقة مسألة إدراك الذات، والكمال، وما يلزم

للتصالح مع نفسك. يوضّح نتّ «بريانا» ببراعة كيف يساعدنا الشفاء على تفعيل إمكاناتنا الكامنة ويجلبنا إلى قلب جمال الكون الذي نرتبط به بطريقة لا رجعة عنها.

أنا بطل حياتي

هذا هو دليل الخروج من طريق نفسك. أنا بطل حياتي، هو مجلّة إرشاديّة ستُساعدك على تصوُّر حياتك النموذجية وتحديد المُلحقات اللاواعية التي تمنعك من الحصول على هذه الحياة، فمن خلال مجموعة من التلقينات الكتابية والتمارين، ستقوم بفرز الأفكار، والمشاعر، والمخاوف المُتضاربة التي تمنعك من أن تكون الشخص الذي تُريده والذي تحتاج أن تكونه.

تشمل أمثلة التمارين مايلي:

- تتبّع أحكامك على الآخرين بالعودة إلى مخاوفك الشخصية.

- قُمْ بصياغة «مخطّط فين» (Venn Diagram) لمهاراتك، وشغفك، واحتياجات العالم. (مُخطّط فين: هو رسمٌ بياني يستخدم الدوائر لتمثيل العلاقات المنطقية

بين المجموعات وبين العمليات التي تُجرى على تلك المجموعات، وشروط المُقترحات، وذلك من خلال تضمين تلك الدوائر، أو استبعادها أو تقاطعها مع تلك العلاقات المنطقية).

- حدّد بالضبط نموذج الشريك الذي طالما حَلُمت بالزواج منه، ثُم ضعْ استراتيجية كيف ستُجسّد تلك السِمات فيك.

- تخيَّل ما تُفكّر فيه وما ستفعله طوال اليوم إذا كنت قد شُفيت بالفعل، وأصبحت كاملاً وسعيدًا.

(1) - «جوان هاليفاكس. الوقوف على الحافة: إيجاد الحرية حيث يلتقي الخوف والشجاعة».

(Halifax, Joan. Standing at the Edge: Finding Freedom Where Fear & courage meet).

(2) - «ستيفن هوكينغ. نُبذة مُختصرة عن تاريخ الوقت».

(Hawking, Stephen. A Brief History of Time).

(3) - «غاري لاكمان. يونغ الصوفي: الأبعاد الباطنية لحياة كارل يونغ وتعاليمه».

(Lachman, Gary. Jung the Mystic: The Esoteric Dimensions of Carl Jung`s Life and Teachings).

(4) - «جاي هندريكس. القفزة الكبيرة: تغلَّب على خوفك الخفي وانتقل بالحياة إلى المستوى التالي».

(Hendricks, Gay. The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level).

(5) - «تيل سوان. اعثر على جوهر التزام عقلك الباطن».

(Swan, Teal. Find Your Subconscious Core Commitment).

(6) - السيروتونين: هو مُركَّب موجود في الصفائح الدموية والمصل، وهو يُقلِّد الأوعية الدموية، ويعمل كناقل عصبي - المترجم.

(7) - العصب المُبهَم: هو كل زوج من الأعصاب القحفية العاشرة التي تُزوِّد القلب والرئتين والجهاز الهضمي العلوي وأعضاء أخرى في الصدر والبطن - المترجم.

(8) - «توم سيمور. العصب المُبهَم: الوظيفة، والحافز، والمزيد من البحث».

(Seymour, Tom. Vagus Nerve: Function, Stimulation, And Further Research).

(9) - الدوبامين: هو مُركَّب موجود في الجسم

كناقل عصبي، وسلف لمواد أخرى بما فيها الأبينيفرين، والذي هو مُصطلَح آخر للأدرينالين، والذي هو هرمون مُنشّط تفرزه الغُدد الكظرية، خاصّة في ظروف الإجهاد، وزيادة معدلات الدورة الدموية، والتنفس، واستقلاب الكربوهيدرات، وتهيئة العضلات للجهد. والكربوهيدرات هي أي مجموعة كبيرة من المركبات العضوية الموجودة في الأطعمة والأنسجة الحية، وتشمل السكريات والنشا والسليلوز، وتحتوي على الهيدروجين والأكسجين بنفس نسبة الماء [2 : 1]، ويمكن تفكيكها عادة لإطلاق الطاقة في جسم الحيوان - المترجم.

(10) - «دانيال ز. ليبرمان، وميكائيل إي. لونج. جُزيء المزيد: كيف لمادة كيميائية واحدة في دماغك تقود الحب، والجنس، والإبداع - وستُحدد مصير الجنس البشري».

(Lieberman, Daniel Z. & Long, Michael E. The Molecule of More: How a Single Chemical in Your Brain Drives Love, Sex, and Creativity – And Will Determine the Fate of the Human Race).

(11) - «بريان تريسي. الدور الذي يلعبه عقلك الباطن في حياتك اليومية».

(Tracy, Brian. The Role Your Subconscious Mind Plays in Your Everyday Life).

(12) - عيد الغطاس: هو ظهور المسيح للأمم كما يمثّله المجوس، متّى 1:2 - 12 - المترجم.

(13) - «ريان هوليداي (Ryan Holliday): آسف، عيد الغطاس ليس ما سيغير حياتك».

(Holiday, Ryan: Sorry, An Epiphany Is not What Is Going to Change Your Everyday Life).

(14) - «الدكتورة ستيسي ت. سيمز: أنواع الجسم الثلاثة، شرح».

(Sims, Stacy T., Ph.D.: The 3 Body Types, Explained).

(15) - «كريستا تايلور. الإبداع واضطراب المزاج: مُراجعة منهجية وتحليل ما ورائي. وجهات نظر حول علم النفس».

(Taylor, Christa. Creativity and Mood Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis).

(16) - «آدم كول. هل أن جسمك حقًا يجدد نفسه كل 7 سنوات؟ كم هو عمر جسمك حقيقة؟».

(Cole, Adam. Does Your Body Really Refresh Itself Every 7 Years? How old is your body really?).

(17) - «طبيب الصحة دوغلاس ج. بريمنر. إجهاد الصدمة: التأثيرات على الدماغ».

(Bremner, J. Douglas, MD. Traumatic Stress: Effects On The Brain).

(18) - اللوزة: هي كتلة من المادة الرمادية على شكل لوز تقريبًا داخل نصف كل كُرة دماغية، وتُشارك في تجربة المشاعر - المترجم.

(19) - قرن آمون: وهو الحواف الطويلة على أرضية كل بُطين من جانبي الدماغ، ويُعتقد أنها مركز العاطفة والذاكرة والجهاز العصبي اللاإرادي - المترجم.

(20) - «طبيب الصحة نيل بيرتون. التسلسل الهرمي لاحتياجاتنا».

(Burton, Neel, MD. Our Hierarchy of Needs).

(21) - «شيري جاكوبسون. عمل الطفل الداخلي. ما هو، وكيف يمكنك الاستفادة منه؟».

(Jacobson, Sherl. Inner Child Work. What Is It, And How Can You Benefit?).

(22) - «مارثا هنريك. هل يمكن أن ينتقل إرث الصدمة عبر الأجيال؟».

(Martha Henriques. Can the legacy of trauma be passed down the generations?).

(23) - «ستيفن كوفي. العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية».

(Covey, Stephen. The 7 Habits of High Effective

People).

(24) - «الدكتور بنجامين هاردي. أنت لا تتحكم بنتائج حياتك، فالمبادئ تفعل».

(Hardy, Benjamin, Ph,D. You Do Not Control The Outcomes Of Your Life, Principles Do).

(25) - «الدكتور بنجامين هاردي. أنت لا تتحكم بنتائج حياتك، فالمبادئ تفعل».

(Hardy, Benjamin, Ph,D. You Do Not Control The Outcomes Of Your Life, Principles Do).

(26) - «دونالد س. لوبيز. المسار الثُماني: البوذية».

(Lopez, Donald S. Eightfold Path: Buddhism).

(27) - «الدكتور ستيفن دايموند. الأسرار الأساسية للعلاج النفسي: الطفل الداخلي».

(Diamond, Stephen, Ph,D. Essential Secrets of Psychotherapy: The Inner Child).

(28) - «الدكتور جيل برينر. طريق المحارب إلى السلام الداخلي: ما هو السلام الداخلي؟».

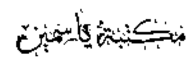
(Brenner, Gail, Ph, D. The Warrior's Way to Inner Peace: What Is Inner Peace?).

(29) - «مايك ويكينغ. الكتاب الصغير (هاج) للفن الدانماركي: أسرار دالماركية لحياة سعيدة».

(Wiking, Mick. The Little Book of Hagge: Danish Secrets to Happy Living).

(٤٠) - «كلير بوميروي. الوحدة مؤذية لصحة امتنا».

(Pomeroy, Claire. Loneliness Is Harmful to Our Nation's Health).



t.me/yasmeenbook